# The Five Illusionists

Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera

DEWAN PENGURUS DAERAH
PEMUDA THERAVADA INDONESIA
SUMATERA UTARA

www.patria.or.id

# ***THE FIVE ILLUSIONISTS***
# ***LIMA PENGHALUSINASI***

## ***BHIKKHU DHAMMAVUḌḌHO MAHĀ THERA***


PENERJEMAH:
**ÑĀṆA SURIYA JOHNNY, S.E**
**STEVENSON KANTADHAMMO, S.E**

PENYUNTING:
**YULIANA LIE PAÑÑĀSIRI, MBA**

DESIGN LAY-OUT:
**ANWAR SUNARKO YANTASILO, S.KOM**

DESIGN COVER:
**EMILIA PERTIWI CAHYA JAYANTI METTACARINI**

PHOTOGRAPHER:
**CHANDRA LIM, S.T.**

SUMBER:
**VIHARA BUDDHA GOTAMA**
**www.vbgnet.org**

**DIPUBLIKASIKAN OLEH:**


**DEWAN PENGURUS DAERAH PEMUDA THERAVADA INDONESIA**
**SUMATERA UTARA**
**www.patria.or.id**

# LIMA PENGHALUSINASI

**Bhikkhu Dhammavuḍḍho Mahā Thera**

***Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa***

# PENDAHULUAN

Ajaran Buddha berpusat pada Empat Kesunyataan Mulia yaitu penderitaan (*dukkha*), penyebabnya, berakhirnya, dan jalan menuju berakhirnya penderitaan. Pada Kesunyataan Mulia yang Pertama, Buddha berkata bahwa lima kelompok kemelekatan adalah *dukkha.*[1] Pemahaman ini membantu kita mengurangi *dukkha* dan menuntun kita menuju pencerahan. Ini adalah alasan mengapa lima kelompok kemelekatan merupakan topik yang sangat penting dan banyak muncul dalam *Nikāya*.[2]

Sedemikian pentingnya, sehingga kenyataannya, pada setiap tahap kesucian, seorang siswa Ariya dari Buddha dianjurkan untuk memperhatikan dengan seksama lima kelompok kemelekatan ini karena dapat menuntun seseorang menuju pembebasan sempurna.[3]

Dengan pemahaman ini di dalam pikiran, apakah lima kelompok kemelekatan itu? Kosa kata Pali untuknya adalah *pañca upādāna khaṇḍa*, terdiri dari 3 kata:

- *Pañca* berarti lima;
- *Upādāna* berarti kemelakatan, dan
- *Khaṇḍa* berarti kelompok.

Oleh karena itu, *pañca upādāna khaṇḍa* dapat diterjemahkan sebagai lima kelompok kemelekatan. Kata kunci di sini adalah 'kemelekatan.' Karena kemelekatan kepada lima kelompok, penderitaan muncul.

### BAGAIMANA KEMELEKATAN MUNCUL?

Kemelekatan muncul karena kita mempunyai persepsi tentang 'diri', 'aku' dan 'milikku' dalam lima kelompok kemelekatan. Lima kelompok ini adalah bentukan/tubuh (*rūpa*), perasaan (*vedanā*), persepsi (*sanna*), kemauan (*saṅkhāra*) dan kesadaran (*viññāṇa*). Empat yang terakhir dapat dikelompokkan bersama sebagai batin, jadi lima kelompok ini sebenarnya adalah tubuh dan batin.[4]

Kemelekatan muncul karena adanya persepsi 'aku' dan 'milikku' di dalam lima kelompok. Buddha berkata bahwa kita cenderung menganggap kelompok-kelompok tersebut sebagai 'diri'. (contoh: tubuh ini sebagai 'diriku'), atau sebagai kepunyaan dari 'diri' (contoh:

---

[1] Dalam Kesunyataan Mulia tentang *dukkha* yang Pertama, Buddha mendefinisikan *dukkha* sebagai berikut: terlahir adalah *dukkha*, menua adalah *dukkha*, mati adalah *dukkha*; kesedihan, ratap tangis, rasa sakit, kemuraman dan keputus-asaan adalah *dukkha*; berkumpul dengan yang tidak disukai adalah *dukkha*, berpisah dari yang disukai adalah *dukkha*, tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*; secara singkat, lima kelompok kemelakatan adalah *dukkha*. *Dukkha* sekarang ini sering diterjemahkan sebagai penderitaan atau ketidakpuasan.

[2] *Nikāya* berarti kumpulan kotbah-kotbah Buddha. Pentingya Nikāya-Nikāya dibahas dalam buku 'Kebebasan Sempurna: Pentingnya Sutta-Vinaya' oleh penulis. [Kunjungi www.vbgnet.org atau www.patria.or.id untuk referensi bacaan anda]

[3] *Saṃyutta Nikāya* 22.122. Hal ini akan dibahas lebih lanjut lagi di dalam artikel ini.

[4] Bukan mentalitas-materi (*nāma-rūpa*) yang merupakan tubuh dan batin tetapi lima kelompok. Apabila kita membaca kotbah-kotbah (*Sutta*) lebih jauh, kita akan mengerti bahwa *nama-rupa* sedikit berbeda. Hal ini akan dibahas nantinya di dalam artikel ini.

persepsiku), atau bersemayam/berada dalam 'diri' (contoh: perasaan ini di dalam aku), atau 'diri' bersemayam/berada dalam kelompok (contoh: aku di dalam tubuh ini). Dengan cara ini kita mengasosiasikan lima kelompok dengan 'aku', 'milikku' dan 'aku sendiri'.

Dengan munculnya kemelekatan, muncullah penderitaan. Seperti contoh: Jika anda mengetahui baik dari koran ataupun tetangga bahwa anak seseorang terbunuh oleh suatu kecelakaan, anda tidak akan bersedih hati karena anda tidak menganggap orang tersebut sebagai milik anda atau apapun yang berhubungan dengan anda. Tetapi jika seseorang datang dan mengatakan kepada anda "Barusan tadi ketika anak anda sedang dalam perjalanan pulang ke rumah, dia ditabrak mobil dan mati" Apa yang akan terjadi? Anda akan segera kaget oleh berita tersebut. Anda mungkin akan meneteskan air mata, menangis dengan keras dan mungkin bersedih hati untuk jangka waktu yang lama.

Juga dalam periode resesi ekonomi ini, anda mungkin membaca atau mendengar tentang orang yang menjadi bangkrut. Hal itu mungkin tidak berpengaruh banyak kepada anda. Tapi jika bisnis anda sendiri yang bangkrut, itu akan menjadi sebuah bencana besar bagi anda. Beberapa bahkan mungkin bunuh diri.

Masalah yang ada di sini adalah kemelekatan. Hal tersebut muncul dari persepsi 'aku' dan 'milikku'. 'Milikku' ini dapat diperluas sampai keluargaku, harta bendaku, ras yang sama denganku, agama yang sama denganku, negara yang sama denganku. Hal ini menuntun pada pertengkaran, perkelahian dan bahkan peperangan sebagaimana sejarah telah berulang kali menunjukkannya.

Untuk memahami kemelekatan dengan lebih baik, kita perlu mengetahui mengapa dan bagaimana lima kelompok memunculkan persepsi tentang 'aku' dan 'milikku'. Ajaran Buddha pada dasarnya membantu kita melihat bahwa tidak ada 'aku', tidak ada 'milikku' dalam lima kelompok ini. Jika kita dapat melihatnya, maka kita akan melepaskan kemelekatan kita pada lima kelompok.

## LIMA KELOMPOK

Kelompok yang pertama adalah bentukan/tubuh (*rūpa*). *Rūpa* secara harafiah berarti gambar atau bentukan karena itu adalah objek dari kesadaran mata (*cakkhuviññāṇa*). Terjemahan umum dari *rūpa* meliputi bentukan dan tubuh. Setiap dari kita mempunyai tubuh. Jika tubuh pendek, anda berkata, "Aku pendek." Jika tubuh cantik anda berkata "Aku cantik". Jika tubuh sakit, anda berkata, "Aku sakit." Jadi anda dapat melihat bagaimana kita dengan mudahnya mengasosiasikan tubuh dengan 'diri'.

Kelompok yang kedua adalah perasaan (*vedanā*). Ketika perasaan bahagia muncul, anda berkata, "Aku merasa bahagia." Ketika perasaan marah muncul, anda berkata "Aku marah." Dan ketika perasaan sedih muncul, anda berkata "Aku menderita, Aku bersedih." Jadi, sekali lagi kita dengan mudah mengasosiasikan perasaan dengan 'diri.'

Kelompok yang ketiga adalah persepsi (*sanna*). Persepsi berarti anda mempunyai sebuah konsep tertentu tentang sesuatu. Dalam *Sutta*, Buddha menyebutkan bahwa anda mungkin mempunyai persepsi bahwa ini adalah warna kuning atau warna lainnya. Tetapi orang lain mungkin tidak mempersepsikan ini sebagai warna kuning. Dia mungkin mempunyai pendapat yang berbeda dari anda, terlebih jika dia buta warna. Juga jika anda memakai kaca mata gelap, anda akan bersumpah bahwa ini adalah warna tertentu. Hanya pada saat anda melepaskan kaca mata gelap, anda baru menyadari bahwa itu warna yang berbeda. Jadi persepsi tidak begitu bisa diandalkan. Anda mungkin mempersepsikan bahwa orang tertentu sangat tampan atau cantik tetapi orang lain mungkin tidak mempunyai persepsi yang sama atau anda mempunyai persepsi bahwa orang tertentu adalah orang yang sangat baik, tetapi dia tidak akan tampak baik bagi musuhnya. Ini adalah contoh bagaimana 'persepsi aku' muncul.

Kelompok yang keempat adalah kemauan (*saṅkhāra*). Bergantungan pada objek indera dan organ indera, kesadaran muncul. Pertemuan ketiganya adalah kontak. Hal ini diikuti oleh perasaan, persepsi, pemikiran dan kemauan. Sebagai contoh, anda mungkin melihat seorang gadis cantik atau pria tampan, dan perasaan menyenangkan muncul. Hal ini diikuti oleh sebuah persepsi bahwa dia adalah orang yang sangat menarik, dan pemikiran akan hal itu memunculkan kehendak/kemauan "Aku suka menjadi temannya." Jadi kemauan - untuk berbuat atau tidak berbuat ini atau itu - sekali lagi dengan mudah diasosiasikan dengan 'diri'.

Kelompok yang kelima adalah kesadaran (*viññāṇa*). Kesadaran berarti kesadaran melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh dan berpikiran. Ketika kesadaran muncul, anda berkata, 'Aku melihat' atau 'Aku mendengar," dan seterusnya. - dengan cara ini, 'Aku' muncul dengan kesadaran normal.

# REFERENSI-REFERENSI SUTTA

Sekarang kita beranjak ke beberapa *Sutta*[5] dimana mereka menerangkan lebih jelas ajaran Buddha. Sangat penting bagi kita untuk selalu merujuk kepada *Sutta*, karena kata-kata Buddha selalu lebih baik daripada kata-kata siapapun dari kita. Walau bagaimana bagusnya kita menerangkan ajaran Buddha, kita tidak akan mampu menerangkan sebaik yang dilakukan oleh Buddha. Oleh sebab itu, merujuk pada kata-kata Buddha menjadi prioritas utama. Kita hanya mencoba untuk menjelaskan ketika beberapa hal tidak begitu jelas. Bagaimanapun, penjelasan ini harus selalu konsisten dengan atau berlandaskan pada *Sutta-Vinaya*[6] yang merupakan satu-satunya wewenang dalam menentukan apa sesungguhnya ajaran Buddha.[7] Ini alasan yang terbaik untuk selalu mengajar dari *Sutta*.

Kebanyakan *Sutta* pada lima *khaṇḍa* ditemukan dalam jilid ketiga dari *Saṃyutta Nikāya*. Bab pertama dari jilid ini adalah bab ke dua-puluh dua dan itu berkaitan dengan lima kelompok.

## LIMA KELOMPOK DAN INGATAN DARI KEHIDUPAN LAMPAU

*Di Sāvatthī..Buddha berkata:-*

*"Samana atau brahmana manapun, para bhikkhu, yang mengingat berbagai kelahiran lampau mereka, dalam melakukannya, semua dari mereka mengingat lima kelompok kemelekatan, atau satu atau lebih dari lima kelompok, demikian: "Di tubuh ini dan itulah saya di kehidupan lampau' yang satu berkata; dengan mengingat, itu adalah tubuh, para bhikkhu, sehingga dia kemudian mengingat. 'Saya demikian merasakan,' dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah perasaan, sehingga dia kemudian mengingat. 'Saya demikian mempersepsikan,' dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah persepsi sehingga dia kemudian mengingat. 'Saya demikian mengkondisikan,' dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah pengkondisi maka dia kemudian mengingat. 'Saya demikian menyadari,' dia berkata; dan dengan mengingat itu adalah kesadaran sehingga dia kemudian mengingat."*[8]

---

[5] *Sutta* berarti kotbah/ajaran Buddha. Empat kumpulan tertua (*Nikāya*) dari kotbah/ajaran Buddha adalah *Dīgha Nikāya, Majjhima Nikāya, Saṃyutta Nikāya, dan Anguttara Nikāya*. Keempat *nikāya* ini adalah konsisten, dan mengandung rasa kebebasan.

[6] *Vinaya* berarti disiplin kebikkhuan.

[7] *Anguttara Nikāya* 4.180 dimana Buddha menasehati kita untuk membandingkan, tanpa menolak atau menerima, ajaran apapun dengan *Sutta-Vinaya*. Jika mereka tidak sesuai dengan *Sutta-Vinaya*, kita seharusnya menolak ajaran tersebut. Buddha memberi standar untuk dipakai, dan Beliau sangat tegas. Lihat juga catatan kaki 39.

[8] *Saṃyutta Nikāya* 22.79: Sasaran.

***Lima kelompok dan kehidupan lampau.*** Di sini Buddha mengatakan bahwa kapanpun kita merujuk pada diri kita sendiri di kehidupan lampau kita, kita selalu merujuk pada lima kelompok. Pada item yang keempat, pengkondisilah[9] yang kita ingat.

***Dalam kondisi sedemikianlah saya di kehidupan lampau.*** Segala sesuatu di dunia tergantung kepada kondisi, segala sesuatu muncul dan lenyap tergantung kepada kondisi. Sebagai contoh, 'A' mungkin muncul oleh suatu pengkondisi tertentu. Setelah hal itu muncul dia menyebabkan 'B' muncul bersamaan atau belakangan. Jadi 'A' adalah pengkondisi untuk 'B' dan "B' adalah sesuatu yang terkondisi. Tetapi walaupun 'B' adalah sesuatu yang terkondisi, ia kemudian mengkondisikan sesuatu yang lain, katakanlah 'C'. Jadi 'B' menjadi sebuah pengkondisi untuk 'C' dan, nanti, 'C' menjadi sebuah pengkondisi untuk sesuatu yang lain. Dengan demikian, sesuatu di dunia adalah pengkondisi sekaligus sesuatu yang terkondisi.

## DEFINISI LIMA KELOMPOK

*"Dan mengapa, para bhikkhu, kalian berkata tubuh? Seseorang mendapatkan pengaruh,[10] para bhikkhu. Itulah sebabnya kata 'tubuh' digunakan. Mendapat pengaruh apa? Mendapat pengaruh sentuhan dingin dan panas, kelaparan dan kehausan; dari agas, nyamuk, angin dan matahari dan ular-ular. Seseorang mendapat pengaruh, para bhikkhu. Itulah sebabnya kalian berkata 'tubuh.'*

*Dan mengapa, para bhikkhu, kalian berkata 'perasaan'? Seseorang merasakan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'perasaan' digunakan. Merasakan apa? Merasakan kesenangan dan kesengsaraan; merasakan perasaan netral. Seseorang merasakan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'perasaan' digunakan.*

*Dan mengapa, para bhikkhu, kalian berkata 'persepsi'? Seseorang mempersepsikan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'persepsi' digunakan. Mempersepsikan apa? Mempersepsikan warna biru-hijau, mempersepsikan warna kuning, atau merah atau putih. Seseorang mempersepsikan, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata 'persepsi digunakan.*

*Dan mengapa, bhikkhu, kalian berkata 'pengkondisi' (saṅkāra)? Karena mereka mengkondisikan yang terkondisi. Itu adalah alasannya, para bhikkhu, kata 'pengkondisi' digunakan. Dan apa yang mereka kondisikan? Tubuh sebagai tubuh adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Perasaan sebagai perasaan adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Persepsi sebagai persepsi adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Pengkondisi sebagai pengkondisi adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Kesadaran sebagai kesadaran adalah sesuatu yang terkondisi yang dikondisikan. Mereka mengkondisikan yang terkondisi. Itu adalah alasannya kata 'pengkondisi' digunakan.*

*Dan mengapa para bhikkhu kalian berkata, 'kesadaran'? Seseorang menyadari, para bhikkhu. Oleh sebab itu kata 'kesadaran' digunakan. Menyadari apa? Rasa asam atau pahit; pedas atau manis; berakali atau tidak; asin atau tidak. Seseorang menyadari, para bhikkhu. Itu adalah alasannya kata kesadaran digunakan."*[11]

## LIMA KELOMPOK…KENAPA MENGANGGU?

*Suatu ketika, Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia MahaKotthita sedang berdiam di Benares, Kota Isipatana, di taman rusa.*

*Kemudian Yang Mulia MahaKotthita, bangun dari penyendiriannya di malam hari, datang menjumpai Yang Mulia Sāriputta…dan kemudian menyapanya:-*

---

[9] Kosa kata Pali adalah *saṅkhāra* dan itu dapat diterjemahkan sebagai pengkondisi. Kadang kala sebagian orang menggunakan terjemahan 'sesuatu yang terkondisi'. Tetapi kata Pali '*saṅkhata*' berarti sesuatu yang terkondisi. '*Saṅkhāra*' adalah yang mengkondisikan sesuatu. Dari *Sutta* kita melihat kata '*saṅkhāra*' lebih baik diterjemahkan sebagai pengkondisi. Kita dapat melihat hal ini nantinya sejauh lima kelompok dibicarakan, '*saṅkhāra*' adalah sejenis pengkondisi yang tepat, yakni kemauan.

[10] Kata mendapat pengaruh atau merasakan penderitaan (*rupatti*) berhubungan dengan kata tubuh (*rūpa*). Jadi kata '*rūpa*' berasal dari kenyataan bahwa 'tubuh' dipengaruhi oleh kondisi-kondisi.

[11] *Saṃyutta Nikāya* 22.79: Sasaran.

*"Āvuso Sāriputta…"*[12]

***Kehidupan sehari-hari bhikkhu.*** Kita menemukan di Sutta-Sutta bahwa kehidupan sehari-hari dari para bhikkhu di jaman Buddha dimulai dengan ber*pindapatta* di pagi hari untuk mengumpulkan makanan. Setelah kembali, mereka makan makanan mereka baik di vihara atau pun di hutan. Selanjutnya, mereka beristirahat di tempat yang sunyi untuk latihan meditasi. Ketika matahari telah terbenam, mereka akan datang ke bhikkhu yang paling senior untuk membahas *Dhamma*. Di sini, Yang Mulia MahaKotthita datang untuk melihat Yang Mulia Sāriputta dan menyapanya, " *Āvuso* , Sāriputta."[13]

*"Hal-hal apa (Dhamma) yang seharusnya direnungkan oleh seorang bhikkhu yang luhur?"*

*Dan Yang Mulia Sāriputta menjawab, "Lima kelompok kemelekatan, sahabat Kotthita, adalah hal-hal yang seharusnya direnungkan oleh seorang bhikkhu yang luhur, sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai malapetaka, sebagai kesusahan, sebagai alien, sebagai sesuatu yang terberai, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.*

*Lima kelompok yang mana? Kelompok tubuh, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran. Oleh seorang bhikkhu yang luhur, sahabat Kotthita, lima kelompok kemelekatan ini seharusnya direnungkan. Sesungguhnya sahabat, sangat mungkin untuk seorang bhikkhu yang luhur, yang dengan seksama merenungkan lima kelompok kemelekatan ini untuk mencapai buah pemasukan arus (Sotāpanna)."*[14]

***Lima kelompok perenungan*.** Di sini, Yang Mulia Sāriputta mengatakan bahwa jika seorang bhikkhu biasa (*puthujjana*) dengan seksama merenungkan lima kelompok kemelekatan, sangat mungkin baginya untuk mencapai *Sotāpanna*. Yang Mulia Sāriputta mengatakan bahwa seorang bhikkhu seharusnya merenungkan lima kelompok dengan karakteristik berikut ini yang sangat penting yaitu: sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai malapetaka, sebagai kesusahan, sebagai alien, sebagai sesuatu yang terberai, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.

Karakteristik yang pertama adalah ketidakkekalan. Saya pikir kalian semua tahu ketidakkekalan sifat alami yang berubah-ubah dari tubuh, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran.

Sebagai penderitaan…karena jika anda melekat kepada mereka, mereka memberikan penderitaan kepada anda. Sebagai contoh, tubuh akan bertambah tua karena sifat alaminya yang tidak kekal. Dan ketika tubuh bertambah tua, anda meratapi kenyataan bahwa anda bertambah tua. Jika anda melekat pada tubuh, maka anda akan menderita ketika tubuh anda bertambah lebih tua dan kelihatan lebih jelek. Lebih parah lagi, ketika tubuh mati suatu hari nanti, apakah tubuh anda sendiri atau tubuh anak anda, hal itu akan membawa banyak penderitaan.

Sebagai suatu penyakit…karena kelompok tersebut dapat menderita kesakitan, kemunduran, dan lenyap/mati, mereka adalah sejenis penyakit. Dan juga jika anda mempunyai terlalu banyak kemelekatan, sebagai contoh jika anda menginginkan kesenangan indera/perasaan, maka itu adalah suatu penyakit. Ketika anda mencoba untuk memuaskan hasrat ini, anda dapat bertindak cukup jauh dari jalan yang semestinya untuk memuaskan hasrat ini. Lalu itu menjadi suatu penyakit yang serius, contoh seorang pemerkosa atau penoda anak-anak (paedophile).

---

[12] *Saṃyutta Nikāya* 22.122: Kebajikan.

[13] *Āvuso* kadang kala diterjemahkan sebagai Yang Mulia atau teman, sebuah istilah bagi para bhikkhu untuk menyapa sesamanya. Bagaimanapun, ketika Buddha akan mangkat, dia menginstruksikan bahwa bhikkhu senior boleh memanggil bhikkhu junior sebagai *āvuso* atau dengan nama mereka, tetapi bhikkhu junior harus memanggil bhikkhu senior sebagai *Bhante* (Yang Mulia).

[14] *Saṃyutta Nikāya* 22.122: Kebajikan.

Sebagai tumor atau kanker….kita tidak membutuhkan seorang dokter untuk mengatakan kepada kita bahwa kita mempunyai penyakit kanker. Semua dari kita mempunyai kanker karena kita dapat mati kapanpun karena terbatasnya jangka waktu kehidupan kita. Secara rata-rata kita hidup sampai tujuh-puluh tahun lebih. Karena tubuh akan mati dan kita tidak tahu kapan kita akan mati, itu sama dengan kita mempunyai kanker.

Sebagai anak panah…anak panah sama seperti busur yang menusuk anda. Lima kelompok menusuk kita dan membuat kita menderita. Tubuh memberikan anda penderitaan jasmani, dan batin memberikan anda penderitaan mental. Pada tahun 1996, ketika saya di Australia, saya menemukan banyak orang kulit putih menyukai meditasi untuk berbagai alasan yang tidak berhubungan dengan minat ajaran Buddhis. Pada awalnya, beberapa dari mereka datang ke vihara karena mereka mempunyai banyak penderitaan mental. Mereka datang untuk belajar meditasi untuk mengurangi penderitaan mental mereka. Setelah meditasi mereka maju, mereka mengembangkan suatu ketertarikan kepada ajaran Buddhis. Kemudian mereka datang untuk mendengar *Dhamma*. Dan perlahan-lahan setelah mendengarkan *Dhamma*, mereka mungkin menjadi umat Buddhis.

Sebagai bencana…karena kapanpun saja, tubuh dan batin dapat lenyap.

Sebagai kesusahan…ini seperti suatu penyakit, penderitaan.

Sebagai alien…kata 'alien' cukup menarik. Buddha mengatakan kepada kita lima kelompok, yakni tubuh dan batin adalah alien, berada di luar kita. Ini akan anda pahami ketika anda bermeditasi. Kita akan menjadi lebih tenang dan lebih tenang, semakin halus ketika kita bergerak lebih jauh ke dalam batin kita. Perlahan, tubuh mulai menghilang, dan batin yang aktif juga mulai menghilang dari kita. Ketika meditasi kita mengalami kemajuan, dunia juga mulai menghilang dari kita. Ketika kita bergerak lebih dalam dan lebih dalam lagi ke dalam batin kita, kita akan menyadari bahwa tubuh dan batin dan seluruh dunia adalah alien atau berada diluar kita.

Sebagai sesuatu yang terberai…adalah sesuatu yang mengalami proses perceraian/terberainya objek. Kita mengetahui bahwa tubuh dan batin kita terberai perlahan-lahan ketika kita bertambah tua, sampai akhirnya kita meninggal.

Sebagai kekosongan…kenapa? Tidak ada sesuatu inti yang tidak berubah di dalam tubuh dan batin. Belakangan nanti, anda akan menemukan beberapa perumpamaan yang Buddha berikan atas lima kelompok dan anda akan melihat betapa sesuainya mereka.

Tanpa diri (*Anatta*)…*atta* biasanya diterjemahkan sebagai diri, jiwa atau ego, yang berarti sesuatu yang abadi, tidak berubah, tidak terkondisi. *Anatta* berarti tidak ada apapun yang abadi, tidak berubah, tidak terkondisi. Tubuh dan batin ini selalu berubah, arus yang berubah terus menerus. Itulah sebabnya tidak ada apapun yang abadi dan tidak berubah di sini.

***Sifat alami dari Tubuh dan Batin yang kosong*.** Sifat alami dari tubuh dan batin adalah kosong. Tubuh terdiri dari sel, berjuta-juta sel. Sel-sel ini secara terus menerus berkembang dan mati. Tidak terdapat dua saat dimana tubuh ini sama. Kelihatannya menurut para ilmuwan, sel-sel dalam tubuh kita berubah secara keseluruhan setiap tujuh tahun. Jadi tubuh ini yang anda bawa bersama anda pada saat sekarang adalah sepenuhnya berbeda dari tubuh yang anda punya tujuh tahun yang lalu. Coba bayangkan hal tersebut. Ketika sel-sel mati, tubuh anda akan menggantikan mereka. Dengan perkataan lain, kita sama seperti ular-ular. Seperti yang anda ketahui, ular akan senantiasa berganti kulit. Ketika dia berkembang dalam ukuran tubuh, dia mulai mengganti kulit lama dan ia menumbuhkan kulit baru yang lebih besar sehingga dapat mengakomodasikan dirinya sendiri. Jadi anda dapat melihat bahwa tubuh terdiri dari banyak sel yang tumbuh dan mati setiap saat, dengan tidak adanya inti yang kekal.

Ketika anda melihat ke dalam sel-sel ini, apa yang anda temukan? Di setiap sel, anda akan menemukan atom, mungkin banyak atom. Saya tidak tahu berapa banyak atom dalam

setiap sel tetapi, pada dasarnya, tubuh kita terdiri dari milyaran atom. Kita diberitahu bahwa setiap atom adalah sebuah kekosongan yang besar dimana partikel energi seperti elektron, proton, neutron, photon, meson, dan lain lain bergerak kesana kemari. Sama seperti ketika anda melihat ke angkasa pada malam hari, anda akan menemukan bahwa sebagian besar ruang dari luar angkasa kita adalah kosong kecuali bintang dan planet di sana sini. Anda dapat mengatakan 99,9999% dari luar angkasa adalah kosong. Dengan cara yang sama, setiap atom dalam tubuh adalah 99,9999% kosong. Dengan kata lain, tubuh kita yang terdiri dari atom-atom ini adalah tidak berbeda dengan udara di sekitar kita – pada dasarnya adalah kekosongan. Sekarang kelihatannya bahwa ilmuwan mulai mempercayai bahwa 99,9999% kekosongan ini bukanlah benar-benar kosong. Itu sebenarnya adalah kesadaran atau batin.

***Kesadaran menghasilkan pertunjukan sulap*.** Jadi bagaimana kita melihat diri kita sendiri sebagai tubuh manusia? Buddha berkata bahwa kita telah diperdayai oleh pikiran.[15] Karena perbuatan dengan kehendak kita yang terjadi pada masa lampau (kamma), kesadaran membuat anda melihat diri anda sendiri pada masa sekarang sebagai seorang manusia yang utuh dengan kepala, tubuh, dua tangan dan dua kaki. Jika anda melakukan banyak kamma buruk sekarang, anda mungkin melihat diri anda pada kehidupan yang akan datang sebagai seekor binatang berjalan dengan empat kaki lengkap dengan ekornya. Itu sebabnya Buddha berkata kesadaran adalah seperti pesulap. Hal itu menghasilkan sebuah pertunjukan sulap, dari satu kehidupan ke kehidupan yang lain. Jika kita dapat mengamati, batin bahkan berubah lebih cepat daripada tubuh, dengan pikiran yang satu ke pikiran yang lain, suasana hati atau perasaan setiap saat berubah, dan sebagainya. Sedemikian lima kelompok adalah kondisi-kondisi yang berubah terus menerus, tidak kekal, tanpa inti.

*Maha Kotthita bertanya kepada Yang Mulia Sāriputta sekali lagi, "Sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan oleh seorang bhikkhu pemasukan arus (Sotāpanna, Tahap Kesucian Buah Pertama)?"*

*Sāriputta berkata, "Oleh seorang bhikkhu pemasukan arus, lima kelompok kemelekatan yang sama ini yang seharusnya direnungkan dengan seksama.*

*Sungguh, sahabat, sangat memungkinkan bagi seorang bhikkhu pemasukan arus… dengan merenungkan lima kelompok kemelekatan…untuk merealisasikan buah yang kembali sekali lagi (Sakadagami,Tahap Kesucian Buah Kedua)."*

*"Tetapi, sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan dengan seksama oleh seorang bhikkhu yang kembali sekali lagi?"*

*"Oleh seorang bhikkhu yang kembali sekali lagi, lima kelompok kemelekatan yang sama yang seharusnya direnungkan dengan seksama."*

*Sungguh sangat memungkinkan, sahabat, bagi seorang bhikkhu yang kembali sekali lagi dengan sedemikian merenungkan untuk merealisasikan buah yang tak akan kembali lagi (Anagami, Tahap Kesucian Buah Ketiga)."*

*"Tetapi, sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan oleh seorang bhikkhu yang tak akan kembali lagi?"*

*"Oleh seorang bhikkhu yang tak akan kembali lagi, lima kelompok kemelekatan yang sama yang seharusnya direnungkan dengan seksama. Sangat memungkinkan, sahabat, untuk seorang bhikkhu yang tak akan kembali lagi dengan sedemikian merenungkan…untuk merealisasikan buah kesucian Arahat (Tahap Kesucian Buah Keempat)."*

*"Tetapi, sahabat Sāriputta, hal-hal apa yang seharusnya direnungkan dengan seksama oleh seorang Arahat?"*

*"Oleh seorang Arahat, sahabat Kotthita, lima kelompok kemelekatan yang sama yang seharusnya direnungkan dengan seksama; sebagai sesuatu yang tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai suatu penyakit, sebagai tumor, sebagai anak panah, sebagai malapetaka, sebagai kesusahan, sebagai alien, sebagai sesuatu yang terberai, sebagai kekosongan, sebagai bukan diri.*

*Untuk Arahat, sahabat, tidak ada lagi yang harus dilakukan lebih jauh, juga tidak lagi kembali untuk menerima apa yang telah dilakukan. Namun, hal-hal ini, jika dipraktekkan dan*

[15] *Majjhima Nikāya* 75: *Magandiya Sutta*.

*dikembangkan, membawakan kebahagiaan dan keadaan perhatian dan perenungan dalam kehidupan ini."*[16]

***Relevansi lima kelompok.*** Di *sutta* ini, Arahat Sariputta mengatakan bahwa jika seorang bhikkhu biasa (*puthujjana*) merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan, dia dapat mencapai tingkat kesucian buah pertama. Bhikkhu dengan buah pertama juga seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan dan dengan berbuat demikian, dia dapat meraih tingkat kesucian buah kedua. Bhikkhu yang telah meraih buah kedua, juga seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan yang sama, dan bhikkhu yang telah meraih tingkat kesucian buah ketiga juga seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan, dan seterusnya. Jadi anda dapat melihat bagaimana pentingnya lima kelompok kemelekatan tersebut. Di setiap tahap jalan kesucian seseorang seharusnya merenungkan dengan seksama lima kelompok kemelekatan ini.

## DITIKAM OLEH DUA PISAU

*Demikianlah yang telah kudengar: Yang Mulia Bhagava suatu ketika tinggal di antara orang-orang Bhaggi, di tempat yang banyak buayanya di hutan Bhesakala di Taman Rusa. Kemudian perumah tangga Nakulapita datang menghadap Bhagava, menghormat Beliau dan duduk di satu sisi.*

*Ketika dia duduk di sana, perumah tangga Nakulapita menyapa Bhagava, berkata: "Bhagava, saya seorang tua yang rapuh, menua, dengan usia yang telah lanjut. Saya telah mencapai akhir dari kehidupan, saya sakit dan selalu merasakan kesakitan. Terlebih lagi, Bhagava, saya seorang yang jarang melihat Bhagava dan bhikkhu yang mulia. Mohon Bhagava menghibur dan menghangatkan saya, sehingga hal itu akan menjadi sebuah keberuntungan dan berkah bagi saya di kemudian hari."*

*Buddha berkata "Benar, benar perumah tangga, tubuhmu lemah dan menyusahkan. Untuk seseorang yang membawa tubuh ini, perumah tangga, mengaku dirinya sehat walau untuk sekejab saja adalah kebodohan belaka. Oleh sebab itu, perumah tangga, demikianlah kamu harus melatih dirimu: 'Walaupun tubuh saya sakit, batin saya tidak seharusnya sakit.' Demikianlah, perumah tangga, kamu harus melatih dirimu."*[17]

***Tubuh adalah sebuah kesusahan*.** Buddha berkata untuk seseorang yang membawa tubuhnya, mengaku dirinya sehat walau untuk sekejab saja adalah kebodohan belaka. Tubuh ini yang kita kira sehat tidak benar-benar sehat. Kita dapat jatuh sakit kapanpun juga. Kanker dapat saja sedang berkembang di dalam tubuh sekarang ini, hepatitis atau beberapa penyakit yang lainnya dapat tiba-tiba muncul. Jadi Buddha berkata untuk berpikir bahwa anda sehat walaupun untuk sekejab saja adalah amat bodoh.

*Lalu Nakulapita, perumah tangga, menerima dan dengan gembira mendengar nasehat dari Bhagava, bangkit dari tempat duduknya, dia menghormat Bhagava dan dengan menghadap sisi kanannya, dia kemudian pergi. Dan dia mendatangi Yang Mulia Sāriputta, menghormat kepadanya dan duduk di satu sisi.*

*Ketika dia duduk di sana, Yang Mulia Sāriputta berkata kepada perumah tangga Nakulapita: "Indera kamu nampak tenang, perumah tangga, jernih dan murni adalah corakmu. Tentulah hari ini kamu telah melakukan percakapan yang saleh, berhadapan muka dengan Bhagava."*

*"Bagaimana mungkin tidak, Bhante? Barusan tadi saya disirami dengan percakapan yang saleh oleh Bhagava."*

*"Dan dengan cara bagaimana, perumah tangga, kamu disirami dengan percakapan yang saleh oleh Bhagava?"*

*"Dengan demikian, Bhante, Saya datang menghadap Bhagava, menghormat Beliau dan duduk di satu sisi. Setelah saya duduk, Bhante, saya berkata kepada Bhagava: 'Bhante,*

---

[16] *Saṃyutta Nikāya* 22.122: Kebajikan.
[17] *Saṃyutta Nikāya* 22.1: *Nakulapita*.

*saya seorang tua yang rapuh, menua, dengan usia yang telah lanjut. Saya telah mencapai akhir dari kehidupan, saya sakit dan selalu merasakan kesakitan. Terlebih lagi, Bhante, saya seorang yang jarang melihat Bhagava dan bhikkhu yang mulia. Mohon Bhagava menghibur dan menghangatkan saya, sehingga hal itu akan menjadi sebuah keberuntungan dan berkah bagi saya di kemudian hari.'*

*'Benar, benar perumah tangga, tubuhmu lemah dan menyusahkan. Untuk seseorang yang membawa tubuh ini, perumah tangga, mengaku dirinya sehat walau untuk sekejab saja adalah kebodohan belaka. Oleh sebab itu, perumah tangga, demikianlah kamu harus melatih dirimu: "Walaupun tubuh saya sakit, batin saya tidak seharusnya sakit." Demikianlah, perumah tangga, kamu harus melatih dirimu.'"*

*"Tetapi apakah tidak terpikir olehmu, perumah tangga, untuk bertanya kepada Bhagava lebih lanjut? 'Bagaimanakah Bhagava, tubuh sakit dan batin juga sakit? Dan bagaimana, tubuh sakit dan batin tidak sakit?"*

*"Telah jauh saya berjalan, Bhante, untuk belajar dari bibir Bhante Sāriputta arti dari perkataan ini. Baik bagi saya, seandainya Bhante berkenan untuk menjelaskan kepada saya arti dari perkataan ini."*

*"Kalau demikian, dengarkanlah perumah tangga; fokuskan perhatian dan dengar apa yang akan saya katakan kepadamu."*

*"Baiklah, Bhante," kata Nakulapita, dan mendengarkan Yang Mulia Sāriputta.*

*Yang Mulia Sāriputta lalu berkata: "Dan bagaimana tubuh sakit, perumah tangga, dan batin juga sakit?*

*Di sini, perumah tangga, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya, yang tidak mahir dalam ajaran Ariya, yang tidak terlatih dalam ajaran Ariya, yang tidak menjumpai mereka yang bijak, yang tidak mahir dalam ajaran mereka yang bijak, yang tidak terlatih dalam ajaran mereka yang bijak – mereka menganggap tubuh sebagai diri, mereka menganggap diri memiliki tubuh, tubuh bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada dalam tubuh. 'Saya adalah tubuh,' mereka berkata, 'tubuh adalah milikku,' dan dirasuki oleh ide ini; dan sedemikian dirasuki oleh ide ini, ketika tubuh berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari tubuh yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.*

*Mereka menganggap perasaan sebagai diri, mereka menganggap diri memiliki perasaan, perasaan bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada dalam perasaan. 'Saya adalah perasaan,' mereka berkata, 'perasaan adalah milikku,' dan dirasuki oleh ide ini; dan sedemikian dirasuki oleh ide ini, ketika perasaan berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari perasaan yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.*

*Mereka menganggap persepsi sebagai diri, mereka menganggap diri memiliki persepsi, persepsi bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada dalam persepsi. 'Saya adalah persepsi,' mereka berkata, 'persepsi adalah milikku,' dan dirasuki oleh ide ini; dan sedemikian dirasuki oleh ide ini, ketika persepsi berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari persepsi yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.*

*Sama halnya dengan kemauan dan kesadaran. Begitulah, perumah tangga, bagaimana tubuh sakit dan batin juga sakit."*[18]

***Ditusuk oleh penderitaan tubuh dan batin.*** Orang biasa[19] menganggap lima kelompok sebagai diri, atau sebagai milik dari diri atau bersemayam/berada dalam diri, atau diri bersemayam/berada dalam lima kelompok. Mereka melekat kepada kelompok ini dan ketika lima kelompok ini berubah karena mereka tidak stabil dan subjek kepada perubahan, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan muncul pada diri mereka.

Ini adalah arti dari orang yang mengalami sakit tubuh dan sakit batin. Sakit di tubuh adalah sesuatu yang tidak dapat kita tolong karena tubuh adalah subjek dari kelahiran,

[18] *Saṃyutta Nikāya* 22.1: *Nakulapita*.

[19] Definisi dari orang biasa yang tidak belajar (puthujjana) adalah mereka yang tidak menjumpai Ariya, mereka yang tidak mahir dan mereka yang tidak terlatih dalam Dhamma Ariya. Hal itu berarti mereka yang tidak mahir dan tidak terlatih dalam ajaran orang bijak. Orang bijak, yakni sappurisa berarti mereka yang mengenali Dhamma yang benar/asli.

penuaan, penyakit dan kematian. Semua mahluk memiliki tubuh dan karena tubuh itulah, mereka harus mengalami penderitaan jasmani. Tetapi, apabila mereka melekati lima kelompok, mereka juga mengalami penderitaan batin selain penderitaan jasmani. Ini adalah alasannya bagi banyak orang yang mengalami sakit tubuh dan juga sakit batin.

*"Dan bagaimana tubuh sakit tetapi batin tidak sakit?*

*Di sini, perumah tangga, siswa Ariya yang terpelajar, yang menjumpai mereka yang Ariya, yang mahir dalam ajaran Ariya, yang terlatih dalam ajaran Ariya, yang menjumpai mereka yang bijak, yang mahir dalam ajaran mereka yang bijak, yang terlatih dalam ajaran mereka yang bijak – dia tidak menganggap tubuh sebagai diri, dia tidak menganggap diri memiliki tubuh, tidak juga menganggap tubuh bersemayam/berada dalam diri, atau diri bersemayam/berada dalam tubuh. Dia tidak berkata, 'Saya adalah tubuh.' Dia tidak berkata, 'tubuh adalah milikku,' dia tidak dirasuki oleh ide ini. Karena dia tidak dirasuki oleh ide ini, ketika tubuh berubah, dikarenakan oleh ketidakstabilan dan sifat alami dari tubuh yang berubah, lalu kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis, dan keputus-asaan tidak muncul pada dirinya.*

*Sama halnya dengan perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran….*

*Demikianlah perumah tangga, tubuh sakit tetapi batin tidak sakit."*

*Demikian dikatakan Yang Mulia Sāriputta….*[20]

***Bebas dari penderitaan batin adalah memungkinkan*****.** Jadi disini, seorang siswa Ariya yang terpelajar adalah seseorang yang berasosiasi dengan para *Ariya*, dan dia terlatih dalam *Dhamma*. Dia tidak menganggap lima kelompok sebagai diri, atau sebagai milik dari diri atau bersemayam/berada dalam diri, atau diri bersemayam/berada dalam lima kelompok. Dia tidak berkata lima kelompok adalah saya atau milik saya. Karena dia tidak dirasuki atau dilekati oleh ide ini, ketika lima kelompok berubah penderitaan, kesedihan, rasa sakit, kemuraman, ratap tangis dan keputus-asaan tidak muncul pada dirinya. Orang seperti itu mungkin sakit dalam tubuh tapi tidak sakit dalam batin.

Ini adalah alasannya Buddha berkata bahwa ada perbedaan antara seorang *Ariya* dan seorang *puthujjana*. Orang biasa ditusuk oleh dua pisau. Satu adalah pisau penderitaan jasmani (sakit tubuh), dan pisau yang lainnya adalah penderitaan batin, yakni siksaan batin atau kesedihan batin. *Ariya* hanya ditusuk oleh satu pisau, pisau penderitaan jasmani. Buddha dan siswa-siswa *Ariya*nya tidak mengalami penderitaan batin. Ketika kita sepenuhnya melepaskan tubuh, maka kita tidak mempunyai penderitaan jasmani lagi. Tetapi dalam kehidupan ini jika kita mengerti *Dhamma*, maka penderitaan batin dapat ditiadakan dan itu adalah hal yang baik. Jadi mengerti *Dhamma* adalah sangat penting.

## TOKOH KEJAHATAN 'AKU'

*Di Sāvatthī…Buddha berkata : -*

*"Samana dan brahmana manapun, para bhikkhu, yang memandang diri dengan berbagai cara, memandangnya sebagai lima kelompok kemelekatan atau beberapa dari hal ini. Lima yang mana?*

*Di sini, bhikkhu, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya… menganggap tubuh sebagai diri, menganggap diri memiliki tubuh, tubuh bersemayam/berada dalam diri, diri bersemayam/berada dalam tubuh ….sama hal nya dengan perasaan, persepsi, kemauan, dan kesadaran… Demikianlah pandangannya: - muncullah di dirinya (berpikir) 'Aku.' Di sini ketika muncul di diri siapapun dengan berpikir 'Aku,' di sana muncullah perasaan berkenaan dengan lima panca indera dari melihat, mendengar, mencium, merasakan dan menyentuh. Pikiran adalah akibatnya, bentuk-pikiran adalah akibatnya, faktor ketidaktahuan adalah akibatnya. Disentuh oleh perasaan yang terlahir dari kontak dengan ketidaktahuan, muncullah di diri orang biasa yang tidak belajar (pandangan), 'Aku berada'; muncullah (pandangan) 'aku juga berada'; muncullah (pandangan) 'sesuatu berada'; muncullah (pandangan) 'sesuatu memiliki tubuh'; (pandangan) 'sesuatu tidak memiliki tubuh';*

---

[20] *Saṃyutta Nikāya* 22.1: *Nakulapita*.

*muncullah (pandangan) 'sesuatu menyadari'; (pandangan) 'sesuatu tidak menyadari'; (pandangan) 'sesuatu bukan menyadari maupun bukan tidak menyadari.'*

*Di sanalah, bhikkhu, bahwa lima panca indera berlangsung. Tetapi di sini untuk siswa Ariya yang terpelajar, ketidaktahuan ditinggalkan dan pengetahuan timbul. Dengan ditinggalkannya ketidaktahuan dan timbulnya pengetahuan, tidak muncul di dirinya pandangan 'Aku berada,' pandangan 'aku juga berada,' pandangan 'sesuatu berada'; sesuatu memiliki tubuh, sesuatu tidak memiliki tubuh; sesuatu menyadari, sesuatu tidak menyadari; sesuatu bukan menyadari maupun bukan tidak menyadari.'"*[21]

***'Aku' dan pemudarannya*.** Di dalam Sutta ini, Buddha berkata karena kita menganggap lima kelompok sebagai 'diri', atau sebagai milik dari 'diri' dan seterusnya, secara langsung muncul pandangan 'aku' atau 'aku berada.' Ketika anda mempunyai pandangan 'aku' atau 'aku berada' maka muncullah banyak pandangan lainnya. Buddha berkata itu adalah perkembangan pandangan (*papañca*).

Sangat wajar bagi orang-orang untuk berpikir. Ketika anda mulai berpikir, anda mulai bertanya, 'Berasal dari manakah aku?' "Mungkin suatu makhluk pencipta menciptakan aku?" dan "Suatu makhluk pencipta menciptakan dunia ini," dan "kemanakah aku akan pergi ketika aku mati?" dan anda mulai mempunyai banyak spekulasi dan pandangan-pandangan. Perkembangan pandangan disebabkan oleh pengaliran mental yang tidak terkendali (*āsavas*). Ketika mereka mulai mengalir, mereka menyebabkan kekotoran batin dan penderitaan. Kita harus melihat dengan jelas pikiran kita sebagai mana adanya….hanya pikiran, khayalan dan kadang kala lamunan.

Hanya ketika seseorang memahami *Dhamma* dengan baik, dia tidak berpikir "aku," atau "aku berada." Tetapi tahap ini tidak mudah untuk dicapai. Kita harus banyak berusaha untuk memahami *Dhamma*, bermeditasi dan melatih faktor-faktor dari Jalan *Ariya* Berunsur Delapan. Kemudian secara bertahap kita sampai pada suatu pemahaman bahwa tidak ada sesuatu seperti 'aku berada' atau seorang pribadi 'aku.' Ketika seseorang sampai pada tahap itu, maka dia tidak lagi mempunyai perkembangan pandangan. Dia tidak lagi mempunyai semua pemikiran seperti ini.

## PERJALANAN YANG TIDAK ADA HABIS NYA.

*Di Sāvatthī…Kemudian Sang Bhagava berkata: -*

*"Tidak terhitung, para bhikkhu, awal dari lingkaran kelahiran. Tidak ada awal yang diketahui bagi makhluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran.*

*Akan tiba suatu saat, bhikkhu, ketika lautan besar mengering, benar-benar mengering, dan tidak lagi ada. Tetapi mahluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran, saya nyatakan tidak ada akhir untuk itu.*

*Akan tiba suatu saat, para bhikkhu, ketika Simeru, rajanya gunung, meletus, hancur, dan tidak lagi ada. Tetapi mahluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran, saya nyatakan tidak ada akhir untuk itu.*

*Akan tiba suatu saat, para bhikkhu, ketika bumi terbakar, hancur, dan tidak lagi ada. Tetapi mahluk-makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan, dibelenggu oleh keinginan, yang mengitari, yang berputar dalam lingkaran kelahiran, saya nyatakan tidak ada akhir untuk itu."*[22]

***Kedewasaan spiritual bersemi dari mengenal dukkha*.** Pertama, Buddha berkata tidak ada awal yang diketahui bagi makhluk yang diselimuti oleh ketidaktahuan yang berputar dalam lingkaran kelahiran. Apa yang Buddha maksudkan adalah anda tidak dapat menemukan

---

[21] *Saṃyutta Nikāya* 22.47: Cara memandang sesuatu.

[22] *Saṃyutta Nikāya* 22.99: Pengikat .

awal dari waktu. Dan juga tidak ada akhir dari waktu. Hal ini adalah sesuatu yang dikonfirmasikan oleh Profesor Steven Hawkins baru-baru ini. *Samsara*, lingkaran kelahiran kembali, akan berjalan terus dan tidak akan pernah berakhir. Jadi jika samsara tidak berakhir, kita harus berusaha untuk membebaskan diri kita darinya.

Jika kita tidak berusaha, lingkaran kelahiran akan berlanjut terus dan kita akan menderita terus. Tetapi, sifat alami dari kehidupan adalah ketika kita berada dalam saṃsāra, dan ketika kita menderita, kita mendapatkan pelajaran tentang kehidupan. Sebagai contoh, ketika anda memberitahukan seorang anak untuk tidak bermain api, dia tidak mendengar. Suatu hari, jemarinya terbakar. Setelah itu, anda tidak perlu memberitahunya untuk tidak bermain api. Dia tidak akan bermain api lagi. Dengan cara yang sama, banyak hal di saṃsāra yang berbahaya, yang diberitahukan Buddha kepada kita untuk tidak bermain dengannya. Kita tidak percaya. Kemudian kita mendapatkan jemari kita terbakar dan menderita. Baru kemudian kita akan belajar dan menjadi berhati-hati.

Jadi di dalam siklus kelahiran kembali, kita menderita. Ketika kita menderita, kita mendapatkan pelajaran tentang kehidupan. Setelah mempelajari pelajaran tentang kehidupan, satu kehidupan demi satu kehidupan dalam lingkaran kelahiran, kita menjadi lebih matang secara spiritual. Dan ketika kita telah cukup paham, maka kita akan mencoba untuk mencari sebuah jalan keluar dari penderitaan, sebuah jalan keluar dari *saṃsāra*.

***Guru menunggu seseorang yang bersedia*.** Jika kita sungguh-sungguh, suatu hari nanti, kita akan menjumpai *Dhamma* yang benar. Ketika kita menjumpai *Dhamma* yang benar, kita mempelajari hal-hal seperti Empat Kesunyataan Mulia. Kemudian kita menyadari ada jalan, ada Jalan Ariya Berunsur Delapan yang diajarkan oleh Yang Tercerahkan untuk mengakhiri *saṃsāra*. Di Alkitab dikatakan, "Carilah, dan kamu akan menemukan. Ketuklah, dan pintu akan terbuka untukmu." Dan ada pepatah tua India berkata:"Ketika murid bersedia, Guru akan muncul."

Ketika kita mengetahui bahwa ada sebuah jalan, sebuah sinar pengharapan bersinar di dalam diri kita. Jika kita mengejarnya kita berada dalam jalan keluar dari *saṃsāra*. Itulah sebabnya *Dhamma* sangat penting. Ketika kita mengetahui *Dhamma* yang benar, kita mengetahui bagaimana memutar arah dalam hidup. Kemudian kita mempunyai sebuah arah atau tujuan dalam hidup untuk mengakhiri penderitaan. Jika kita bersungguh-sungguh, kita akan membuat kemajuan.

## PINTU UNTUK PEMBEBASAN

*"Sekiranya, para bhikkhu, seekor anjing diikat dengan tali pengikat pada sebuah pancang atau pilar, terus berlari dan berputar mengitari pancang atau pilar tersebut. Demikian juga, para bhikkhu, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya… yang tidak terlatih dalam ajaran mereka yang bijak, menganggap tubuh sebagai diri, menganggap perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran sebagai diri, sebagai milik dari diri, yang bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh, perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran… berlari dan berputar mengitari tubuh yang satu ke tubuh lainnya, dari perasaan yang satu ke perasaan yang lainnya, dari persepsi yang satu ke persepsi yang lainnya, dari kemauan yang satu ke kemauan yang lainnya, dari kesadaran yang satu ke kesadaran yang lainnya… mereka tidak terbebaskan darinya, mereka tidak terbebaskan dari kelahiran, dari usia tua dan kematian, dari kesedihan dan kemuraman, dari rasa sakit, ratap tangis dan keputus-asaan… mereka tidak terbebaskan dari penderitaan, saya katakan.*

*Tetapi siswa Ariya yang terpelajar, para bhikkhu, yang menjumpai mereka yang Ariya… yang terlatih dalam ajaran mereka yang bijak, tidak menganggap tubuh sebagai diri… tidak menganggap diri bersemayam dalam kesadaran. Dia tidak berlari, berputar mengitari tubuh yang satu ke tubuh lainnya… dari kesadaran yang satu ke kesadaran yang lainnya… tetapi terbebaskan darinya. Dia terbebaskan dari kelahiran, usia tua dan kematian, dari*

*kesedihan dan kemuraman, rasa sakit, ratap tangis dan keputus-asaan… saya katakan dia terbebaskan dari penderitaan."*[23]

***Berlatih dalam Dhamma yang benar sebagai langkah pertama*.** Orang biasa yang tidak belajar berputar terus menerus dalam *saṃsāra*, berpindah dari tubuh yang satu ke tubuh lainnya, dari perasaan yang satu ke perasaan yang lainnya, dari persepsi yang satu ke persepsi yang lainnya, dari kemauan yang satu ke kemauan yang lainnya, dari kesadaran yang satu ke kesadaran yang lainnya… lingkaran kelahiran kembali yang tidak pernah berakhir. Ketika mereka berputar mereka menderita dan, suatu hari nanti, ketika mereka menjadi cukup matang secara spiritual kemudian mereka mencari jalan keluarnya. Dan ketika mereka mendengar *Dhamma*, sesuatu *Dhamma* yang benar, kemudian mereka datang untuk belajar *Dhamma* dan berlatih di dalam *Dhamma*. Dan ketika mereka belajar *Dhamma*, perlahan-lahan mereka melepaskan kemelekatan pada tubuh dan batin. Dari *Sutta*lah kita belajar tentang lima kelompok, membantu kita melihat sifat alam yang tidak kekal, sifat alami tubuh dan batin yang menderita. Ketika kita perlahan-lahan melepaskan kemelekatan kita darinya, kita akan perlahan-lahan melepaskan diri kita sendiri dari *saṃsāra*.

## KOSONG, TIDAK BERISI, TANPA INTI

*Pada suatu waktu, Sang Bhagava tinggal di Ayojjhaya di tepi sungai Gangga.*

*Kemudian Sang Bhagava menyapa para bhikkhu sedemikian:-*

*"Sekiranya, para bhikkhu, sungai Gangga ini membawa gumpalan besar busa-busa, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu gumpalan busa?*

*Demikian juga, para bhikkhu, tubuh yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang… jauh atau dekat… yang dilihat, diamati dan dipandang dekat sifat alaminya, dengan demikian dia melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa,para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu tubuh?"*[24]

***Perumpamaan busa*.** Di sini Buddha menggunakan perumpamaan dari segumpalan busa terhadap tubuh. Ketika anda mengaduk banyak deterjen di dalam air, anda melihat banyak busa. Segumpalan besar busa di dalam sungai juga seperti ini, terdiri dari banyak gelembung… gelembung terbentuk dan gelembung memecah.

Dan Buddha berkata tubuh sama seperti itu, dia terbuat dari banyak sel, berjuta-juta sel. Sel terbentuk dan sel mati. Sel yang baru terbentuk dan sel yang lama mati. Dan setiap tujuh tahun sekali semua sel dalam tubuh anda akan berubah total. Tubuh sangat mirip dengan segumpalan besar busa. Sel-sel ini berubah setiap waktu, tidak ada inti yang tidak berubah dalam tubuh.

*"Seumpamanya, para bhikkhu, pada musim gugur, ketika dewa langit menurunkan banyak tetesan air, sebuah gelembung muncul di air dan langsung pecah, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu gelembung dalam air?*

---

[23] *Saṃyutta Nikāya* 22.99: Pengikat.

[24] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan busa.

*Demikian juga, para bhikkhu, perasaan yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang… jauh atau dekat… yang dilihat, diamati dan dipandang dekat sifat alaminya, dengan demikian dia melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya, akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam perasaan?"*[25]

***Perumpamaan hujan terhadap air*****.** Di sini, Buddha menggunakan perumpamaan hujan terhadap air, misalnya jatuh pada sebuah kolam atau danau. Ketika tetes hujan jatuh pada sebuah kolam atau danau, gelembung terbentuk. Setiap tetes yang jatuh pada permukaan kolam menciptakan sebuh gelembung dan gelembung hanya terbentuk sesingkat mungkin, dan kemudian pecah. Dengan cara yang sama Buddha berkata perasaan kita muncul karena objek indera bersentuhan dengan enam pintu indera, dan menghilang seperti gelembung. Mereka bertahan hanya untuk sebentar saja dan kemudian berhenti.

*"Sekiranya, para bhikkhu, pada bulan terakhir dari musim kemarau di petang hari, terdapat suatu bayangan khayalan, dan seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat... dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu bayangan khayalan? Jadi sama halnya dengan persepsi apapun saja…"*[26]

***Perumpamaan bayangan khayalan.*** Persepsi disamakan dengan bayangan khayalan. Seorang pria di padang pasir yang tidak makan atau minum selama berhari-hari berjalan dan berhalusinasi akibat panas, berpikiran bahwa dia melihat sebuah oasis. Ketika dia berjalan lebih dekat dan lebih dekat, dia menyadari di sana tidak ada oasis tetapi hanyalah sebuah bayangan khayalan, sesuatu yang tercipta dari pikirannya.

Persepsi mirip seperti itu. Sebagai contohnya, suatu persepsi bahwa seseorang sangat baik, atau seseorang tidak baik, semuanya adalah sangat subjektif. Atau anda mungkin mendapatkan seseorang sangat menarik tetapi dia bisa saja tidak menarik untuk orang lain. Tidak ada dasar yang nyata di dalam persepsi.

*"Kembali, para bhikkhu, andaikan saja seorang pria harus berkelana untuk mendapatkan inti kayu, mencari inti kayu, dan mengambil sebuah kapak tajam masuk ke dalam hutan. Di sana dia melihat sebuah batang pohon pisang yang besar, tegak berdiri, yang baru tumbuh, menjulur tinggi. Dia memotong pada akarnya. Setelah memotong akarnya, dia membelah bagian atasnya. Setelah selesai, dia mengupas kulit luarnya. Setelah mengupas kulit luarnya, tidak dia temukan inti di dalamnya.*

*Kemudian seandainya seorang laki-laki yang mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian mengamatinya... dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam pohon pisang?*

*Demikian juga, para bhikkhu, kemauan yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang… jauh atau dekat... seorang bhikkhu melihat, dia menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam kemauan?"*[27]

***Perumpamaan pohon pisang.*** Di sini, kemauan atau hasrat keinginan di bandingkan dengan pohon pisang. Ketika anda memotong pohon pisang dan mengupas lapisannya, anda tidak akan menemukan inti di dalamnya, baik keras maupun lunak. Dengan cara yang sama ketika kemauan ditimbulkan, ketika keputusan dibuat, kita membayangkan 'diri' yang utuh, yang berisi, tidak berubah di dalamnya yang membuat keputusan. Buddha berkata tidak ada 'diri' seperti itu – tidak ada apapun di dalam kecuali arus energi yang terus menerus berubah.

*"Kembali, para bhikkhu, andaikan saja seorang pesulap atau murid seorang pesulap harus mempertunjukkan sebuah pertunjukkan sulap di jalan besar, dan seorang laki-laki yang*

---

[25] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan busa.
[26] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan busa.
[27] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan Busa.

*mempunyai pandangan tajam melihatnya, mengamatinya dan memandang dekat sifat alaminya. Dengan demikian melihat, dia akan menemukannya kosong, dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam suatu pertunjukkan sulap?"*

*Demikian juga, bhikkhu, kesadaran yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan, atau masa sekarang… jauh atau dekat… seorang bhikkhu melihat, mengamati dan memandang dekat sifat alaminya... dengan demikian melihatnya... dia akan menemukannya tidak berisi, dia akan menemukannya tanpa inti. Inti apa, para bhikkhu, yang dapat ditemui dalam kesadaran?*[28]

***Perumpamaan pertunjukkan sulap.*** Di sini, Buddha berkata kesadaran adalah bagaikan sebuah pertunjukkan sulap. Kita melihat diri kita sekarang sebagai manusia. Di kehidupan lainnya kita mungkin saja melihat diri kita sebagai dewa atau dewi. Kemudian lagi, di kehidupan yang berikutnya kita mungkin saja melihat diri kita sebagai hantu atau binatang.

Jadi hanya kesadaran sajalah yang sedang menghasilkan pertunjukkan ini, seperti sebuah mimpi. Ketika kita sedang bermimpi, kita tidak tahu kalau kita sedang bermimpi. Hanya ketika kita bangun, kita menyadari itu hanyalah sebuah mimpi dan tidak ada sesuatu apapun yang patut membuat kita tertarik terhadapnya. Sama halnya, dunia ini nampak benar bagi kita. Suatu hari ketika kita tercerahkan, kita akan sadar kehidupan hanyalah sebuah mimpi, seperti suatu pertunjukkan sulap.

*"Dengan melihatnya, para bhikkhu, siswa Ariya yang terpelajar merasa jenuh terhadap tubuh, perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran. Merasa jenuh, dia bersikap tenang seimbang. Dengan bersikap tenang seimbang, dia menjadi bebas. Melalui pembebasan itu, pengetahuan muncul kepadanya... 'Dalam kehidupan dengan kondisi-kondisi seperti ini, tidak ada lagi kehidupan berikutnya."*[29]

***Membebaskan diri.*** Buddha berkata jika kita memahami sifat alami dari lima kelompok, lalu kita akan menjadi lelah, jenuh, dan tidak lagi merasa tertarik kepada lima kelompok. Kita kemudian akan bersikap tenang seimbang dan melepaskan kemelekatan terhadapnya, dan sebagai akibatnya mencapai pembebasan.

## INI BUKANLAH MILIKKU, INI BUKANLAH AKU, INI BUKANLAH DIRIKU

Di Benares, di Taman Rusa, pada saat itu Sang Bhagava berbicara pada kelompok lima bhikkhu:

*"Tubuh, bhikkhu, bukanlah diri. Jika tubuh, bhikkhu, adalah diri, maka tubuh tidaklah akan terserang penyakit, dan seseorang dapat berkata tentang tubuh: 'Biarlah tubuhku menjadi seperti ini; biarlah tubuhku tidak menjadi seperti ini.' Tetapi, bhikkhu, karena tubuh bukanlah diri, tubuh terserang penyakit dan seseorang tidak dapat berkata tentang tubuh: 'Biarlah tubuhku menjadi seperti ini; biarlah tubuhku tidak menjadi seperti ini.'*

*"Perasaan bukanlah diri. Jika perasaan, bhikkhu, adalah diri, maka perasaan tidaklah akan terserang penyakit, dan seseorang dapat berkata tentang perasaan: 'Biarlah perasaanku menjadi seperti ini; biarlah perasaanku tidak menjadi seperti ini.'*

*Sama halnya dengan persepsi, kemauan dan kesadaran."*[30]

***Mereka di luar kendaliku, bagaimana mereka bisa menjadi milikku?!*** Di sini, Buddha sedang berkata bahwa lima kelompok sebenarnya bukanlah anda dan juga bukanlah milik anda. Jika lima kelompok adalah anda atau milik anda, kemudian anda akan mampu mengendalikannya.

---

[28] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan Busa.
[29] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: Segumpalan Busa.
[30] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: *Anatta Lakkhaṇa Sutta.*

Sebagai contohnya, ketika anda masih muda, anda ingin tumbuh dengan sangat cepat, dan walaupun anda ingin tumbuh dengan sangat cepat, anda tidak bisa tumbuh lebih cepat daripada proses alami. Kemudian suatu hari anda tumbuh dewasa dan anda sangat bahagia. Tetapi kemudian anda mulai menua. Ketika anda sedang mulai menuai, anda menginginkan untuk menghentikan proses menua, tetapi kembali lagi anda tidak mampu mengendalikannya. Terutama setelah 40 tahun ketika anda mulai menua dengan cukup cepat, tidak ada cara apapun yang bisa dicoba untuk menghentikannya atau mempertahankan tubuh anda tidak akan sakit. Oleh sebab itu Buddha berkata tidak ada kendali atas lima kelompok (Mirip dengan Alkitab umat Kristen, Yesus Kristus berkata bahkan anda tidak dapat menambah satu kubik[31] pun pada tinggi anda).

Seperti juga dengan perasaan. Kita membedakan antara perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Ketika kita memiliki perasaan tidak menyenangkan kita ingin mengakhirinya dengan segera, apabila tidak, kita merasakan banyak kemuraman dan kesedihan. Tetapi ketika kita memiliki perasaan menyenangkan kita ingin memperpanjangnya. Maka sebagian orang makan obat terlarang dan tenggelam dalam kesenangan indera lainnya, dan menempuh berbagai cara untuk memperpanjang perasaan menyenangkan. Tetapi tubuh tidak dapat menerimanya dan jika anda mencoba untuk terlalu memperpanjangnya, hal itu bisa 'meledakkan pikiranmu' seperti yang dikatakan mereka. Dengan demikian, perasaan juga melampaui kendali kita. Kita tidak bisa memiliki perasaan menyenangkan sahaja seperti yang kita inginkan. Perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, netral muncul dan lenyap sesuai dengan kondisi-kondisinya.

*"Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu, tubuh itu permanen atau tidak permanen?"*

*"Tidak permanen, Bhante."*

*"Dan apakah yang tidak permanen itu menyenangkan atau menyakitkan?"*

*"Menyakitkan, Bhante."*

*"Kemudian apa yang tidak permanen, menyakitkan, tidak stabil secara alami, pantas untuk dianggap seperti ini: 'ini adalah milikku; ini adalah aku; ini adalah diriku?'"*

*"Tentu saja tidak, Bhante."*

*"Maka demikianlah juga dengan perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran. Oleh sebab itu, para bhikkhu, tubuh yang bagaimanapun, baik di masa lalu, masa depan atau masa sekarang, internal atau eksternal, kasar atau halus, rendah atau tinggi, jauh atau dekat, - Setiap tubuh harus dilihat seperti ini, dengan pemahaman benar seperti ini, - 'ini bukanlah milikku; ini bukanlah aku; ini bukanlah diriku.'*

*Setiap perasaan, setiap persepsi, setiap kemauan, dan setiap kesadaran harus dilihat seperti itu. Dengan melihatnya, para bhikkhu, siswa Ariya yang terpelajar merasa jenuh terhadap tubuh, merasa jenuh terhadap perasaan, dengan persepsi, dengan kemauan dan dengan kesadaran. Merasa jenuh, dia bersikap tenang seimbang. Dengan bersikap tenang seimbang, dia menjadi bebas. Muncullah pengetahuan bahwa telah terjadi pembebasan; maka dia mengetahui: 'Kelahiran telah berhenti; kehidupan suci telah sepenuhnya dijalankan; tugasku telah selesai; dalam kehidupan dengan kondisi-kondisi seperti ini, tidak ada lagi kehidupan berikutnya."*

*Demikianlah yang dikatakan oleh Sang Bhagava, dan kelompok lima bhikkhu bergembira di saat itu juga, dan menerima apa yang dikatakan oleh Sang Bhagava. Lebih jauh lagi melalui pernyataan ajaran ini, batin ke-lima bhikkhu terbebaskan dari asava (arus mental yang tidak terkendali) tanpa kemelekatan.*[32]

***Bukan diri.*** Sutta ini dibabarkan oleh Buddha pada murid-murid pertamanya yakni kelompok lima bhikkhu. Setelah mendengarkan ajaran ini semuanya mencapai tingkat *kesucian Arahat*.

Buddha berkata bahwa lima kelompok: tubuh, perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran (pada dasarnya tubuh dan batin) adalah tidak permanen dan, karena mereka tidak

[31] Satu kubik adalah panjangnya satu lengan.

[32] *Saṃyutta Nikāya* 22.95: *Anatta Lakkhaṇa Sutta.*

permanen, mereka menyakitkan. Dan apa yang menyakitkan, tidak permanen, dan tidak stabil secara alami tidaklah pantas untuk dianggap sebagai 'Aku', 'milikku', atau 'diriku'

Ketika orang menyadari hal ini, dia menjadi kecewa atau jenuh dengan lima kelompok. Selanjutnya dia menjadi tenang seimbang, dan melepaskan kemelekatan terhadap hal-hal itu dan terbebaskan.

Jika kita menganggap apa yang tidak permanen, menyakitkan dan yang tidak stabil secara alami sebagai 'Aku', sebagai 'milikku', sebagai 'diriku' maka kita sedang mengangkat beban, beban lima kelompok, beban penderitaan. Hanya ketika kita melepaskan lima kelompok ini dan tidak menganggapnya sebagai 'Aku', 'milikku' atau 'diriku' kita melepaskan beban penderitaan ini. Barulah kemudian kita bisa terbebaskan.

Bagaimana kita melihat tubuh dan batin sebagai bukan 'Aku,' bukan 'milikku,' dan bukan 'diriku'? Yaitu dengan berlatih Jalan Ariya Berunsur Delapan secara sempurna, dan ini termasuk perenungan terhadap tubuh dan batin – memahami bahwa mereka tergantung pada kondisi, tidak permanen, tidak stabil dan secara alami berubah, sakit dan mati.

Tubuh itu muncul karena perpaduan ayah dan ibu. Tubuh bergantungan pada makanan untuk kelangsungan hidup, pada cuaca yang cocok dan kondisi-kondisi lingkungan lainnya, dan lain lain.. Batin[33] bergantungan pada kontak melalui enam pintu indera, dengan enam objek indera. Ketika kita memahami sifat tubuh dan batin, kita menjadi jenuh, kecewa dan selanjutnya, melepaskan lima kelompok dan menjadi bebas.

*Di Sāvatthī… Buddha berkata:-*

*"Apa yang bukan dirimu, para bhikkhu, lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu. Dan apa, para bhikkhu, yang bukan dirimu? Tubuh, para bhikkhu, bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu.*

*Perasaan bukanlah dirimu; persepsi, kemauan dan kesadaran bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu.*

*Sekiranya, para bhikkhu, seorang pria harus mengumpulkan, membakar atau melakukan apa yang disenanginya dengan semua rumput, semua batang, cabang dan tangkai di Hutan Jeta ini, akankah kalian mengatakan 'orang ini sedang mengumpulkan kita, membakar kita, dan melakukan apa yang disenanginya terhadap kita?"*

*"Tentu saja tidak, Bhante".*

*"Kenapa begitu?"*

*"Karena, Bhante, ini bukanlah diri kita, juga bukanlah sifat alami dari suatu diri."*

*"Demikian juga, para bhikkhu, tubuh bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu. Perasaan itu bukanlah dirimu; persepsi, kemauan, kesadaran bukanlah dirimu. Lepaskanlah. Pelepasannya akan menjadi keuntungan dan kesejahteraan bagimu."*[34]

***Tubuh dan batin tidak ada hubungannya dengan kita.*** Ini adalah sutta yang menarik. Buddha mengatakan bahwa lima kelompok, tubuh dan batin, bukanlah kamu, bukanlah dirimu, bukanlah milikmu. Seperti seorang pria yang megumpulkan semua rumput, batang dan cabang dan membakarnya, kamu tidak akan mengatakan bahwa orang ini sedang mengumpulkan kamu, membakar kamu, melakukan apa yang disenanginya terhadap kamu.

Sama seperti tubuh dan batin. Mereka tidak ada hubungannya dengan kita. Hal ini cukup dalam pengertiannya: Mengatakan tubuh dan batin, yang kita anggap sebagai diri, tidak ada hubungannya dengan kita. Inilah sebabnya jika sebelumnya kita membaca bahwa lima kelompok adalah alien.[35]

---

[33] Batin secara dasar adalah perasaan, persepsi, kemauan, dan kesadaran.

[34] *Saṃyutta Nikāya* 22.33: Bukan Milikmu.

[35] Rujuklah pada diskusi kita yang sebelumnya dengan subjudul: 'Sifat alami dari tubuh dan batin yang kosong.'

## DIHANYUTKAN OLEH ARUS

*Di Sāvatthī… Buddha berkata:*

*"Andaikan sebuah arus, para bhikkhu, sebuah aliran deras dari gunung, mengalir ke bawah, datang dari jauh, mengalir cepat dan di kedua tepi sungainya tumbuh rumput-rumput yang bergantungan di sepanjang arus tersebut, mungkin rumput-Kusalah yang bergantungan di sana; alang-alang, tumbuhan menjalar dan semak belukar yang bergantungan; dan seorang pria dihanyutkan oleh arus tersebut dan menggengam pada rumput-rumput, tetapi bisa saja rumput tersebut patah; karena itu dia mungkin sampai pada penghancurannya. Dia bisa saja berpegang pada rumput-kusa, pada alang-alang, pada tumbuhan menjalar; dia bisa saja berpegang pada semak-semak tetapi bisa saja mereka patah, karena itu dia mungkin sampai pada penghancurannya.*

*Demikian juga, orang biasa yang tidak belajar… menganggap tubuh sebagai diri, atau diri memiliki tubuh, atau tubuh bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh. Kemudian tubuh terberai, dan karena itu sampailah mereka pada penghancurannya.*

*Begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran: Mereka menganggap kelompok-kelompok ini sebagai diri, atau diri memiliki kelompok-kelompok ini, atau kelompok-kelompok ini bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam kelompok-kelompok ini, Kemudian kelompok-kelompok ini terberai, dan karena itu sampailah mereka pada penghancurannya.*

*Sekarang sejauh itu apa pendapatmu, para bhikkhu? Apakah tubuh permanen atau tidak permanen?"*

*"Tidak permanen, Bhante." "Dan apa yang tidak permanen…"*[36]

*"Maka demikianlah juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran… apakah mereka permanen atau tidak permanen?"*

*"Tidak permanen, Bhante"…*[37]

*"Oleh sebab itu, para bhikkhu, dia yang melihat demikian… mengetahui… tidak ada lagi kehidupan berikutnya."*[38]

… ***tetapi ada keselamatan.*** Ini adalah perumpamaan menarik lainnya. Seorang pria dihanyutkan oleh arus atau aliran sungai yang kuat dan dia menggenggam pada rumput-rumput dan tumbuhan menjalar. Tetapi patah, dan diapun menjumpai ajalnya.

Demikian juga, kita sedang hanyut terbawa arus kehidupan; Arus kehidupan menghanyutkan kita dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya, dan kita menggenggam tubuh dan batin sebagai 'Aku', 'milikku' dan 'diriku'. Tetapi tubuh dan batin adalah tidak permanen dan tidak stabil secara alami – mereka berubah, terberai dan akan menuju pada penghancuran. Dengan cara ini, kita hanyut terbawa arus kehidupan, berputar lagi dan lagi dalam lingkaran kelahiran kembali karena kita melekati tubuh dan batin kita. Tidak ada keselamatan kecuali kita melepaskan tubuh dan batin, dan menyadari apa yang bukan tidak-permanen, apa yang bukan tidak-stabil secara alami – disebut Buddha sebagai yang tidak tercipta, tidak terkondisi, tidak terlahirkan: Nibbana.

## MAHIR DI DALAM DHAMMA-VINAYA: TERLATIH DI DALAM TUJUH HAL

*Di Sāvatthī:… Buddha berkata:*

*"Seorang bhikkhu yang terlatih di dalam 7 hal, para bhikkhu, seorang penyelidik dengan tiga cara, dia disebut 'mahir di dalam Dhamma-Vinaya,*[39] *yang telah mencapai keunggulan, manusia unggul.'*

---

[36] Di sini *Sutta* mengulangi apa yang telah kita kutip sebelumnya di *Saṃyutta Nikāya* 22.59 dengan subjudul: 'Mereka di luar kendaliku, bagaimana mereka bisa menjadi milikku?!

[37] Kembali lagi, *Sutta* mengulangi apa yang telah kita kutip sebelumnya di *Saṃyutta Nikāya* 22.59 dengan subjudul: 'Mereka di luar kendaliku, bagaimana mereka bisa menjadi milikku?!

[38] *Saṃyutta Nikāya* 22.93: Sungai.

*Dan bagaimana para bhikkhu, seorang bhikkhu terlatih di dalam 7 hal?*

*Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu sepenuhnya mengetahui tubuh, munculnya tubuh, lenyapnya tubuh dan jalan menuju lenyapnya tubuh. Dia sepenuhnya mengetahui kepuasan di dalam tubuh, kesengsaraan di dalam tubuh, jalan keluar dari tubuh.*

*Dia sepenuhnya mengetahui perasaan dengan cara yang sama, dan persepsi, kemauan….*

*Dia sepenuhnya mengetahui kesadaran, munculnya kesadaran, lenyapnya kesadaran dan jalan menuju lenyapnya kesadaran. Dia sepenuhnya mengetahui kepuasan di dalam kesadaran, kesengsaraan di dalam kesadaran, jalan keluar dari kesadaran.*

*Dan apa, para bhikkhu, tubuh itu? Tubuh adalah empat elemen besar, dan materi yang berasal dari empat elemen besar. Itulah, para bhikkhu, yang disebut sebagai tubuh. Dari munculnya nutrisi muncullah tubuh; dari lenyapnya nutrisi lenyaplah tubuh; dan jalan menuju lenyapnya tubuh adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan ini, yakni Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Usaha Benar, Perenungan Benar, Konsentrasi Benar.*

*Kesenangan, kenikmatan yang muncul karena tubuh, di sanalah kepuasan di dalam tubuh. Namun tubuh adalah tidak permanen, penuh dengan penderitaan dan tidak stabil, seperti itulah kesengsaraan di dalam tubuh. Pengendalian hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan dalam tubuh, seperti itulah jalan keluar dari tubuh.*

*Samana-samana atau brahmana-brahmana manapun, bhikkhu, dengan sepenuhnya memahami tubuh, munculnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya; dengan sepenuhnya memahami kepuasan, kesengsaraan, dan jalan keluar dari tubuh, sedang berlatih kejenuhan, ketenang-seimbangan, lenyapnya tubuh – mereka berlatih dengan baik. Mereka yang berlatih dengan baik adalah mereka yang telah kokoh dalam Dhamma-Vinaya.*

*Lebih jauh lagi, para bhikkhu, samana-samana atau brahmana-brahmana manapun, dengan sepenuhnya memahami tubuh ini, munculnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya… dengan sepenuhnya memahami kepuasan, kesengsaraan, dan jalan keluar dari tubuh, dengan melalui rasa jenuh pada tubuh, bersikap tenang-seimbang, lenyapnya tubuh adalah pembebasan tanpa kemelekatan; mereka sepenuhnya terbebaskan… Mereka dapat berkata 'tidak ada lagi kelahiran kembali.'"*[40]

Di sini Buddha berkata seseorang disebut mahir di dalam *Dhamma-Vinaya* jika seseorang terlatih di dalam 7 hal, dan merupakan seorang penyelidik dengan tiga cara. Terlatih di dalam 7 hal berarti dia sepenuhnya mengetahui (i) lima kelompok, (ii) kemunculannya, (iii) lenyapnya, (iv) jalan menuju lenyapnya, (v) kepuasan, (vi) kesengsaraan di dalamnya dan (vii) jalan keluar darinya. Sekarang, kita akan mendiskusikan beberapa pokok persoalan yang berhubungan dengan 7 hal ini, pertama-tama dimulai dari tubuh.

***Tubuh.*** Kita semua sangat terikat dengan tubuh kita, dan melepaskan tubuh ini adalah sebuah perjalanan spiritual tahap tinggi.

Tubuh: Terdiri dari 4 elemen besar, dan kita perlu memahaminya dulu jika ingin memahami tubuh. 4 elemen besar adalah tanah, air, api dan angin. Mereka tidaklah merujuk pada elemen yang sebenarnya tetapi karakteristiknya.

Elemen tanah merujuk pada karakteristik padat, misalnya, ketika saya menyentuh besi ini, rasanya padat /keras, maka ini adalah elemen tanah.

Elemen air merujuk pada kualitas kohesi, berhubung air cenderung menyatu atau berpadu. Contohnya, karena kita memiliki air di dalam tubuh kita maka kita memiliki bentuk tubuh tertentu. Andaikan anda mengdehidrasikan diri anda, membuang semua air di tubuh

---

[39] Perhatikan, di sini Buddha mengatakan "Mahir di dalam *Dhamma-Vinaya*" yang merupakan keseluruhan dari ajaran Buddha. Buddha selalu merujuk ajarannya sebagai *Dhamma-Vinaya* – Beliau tidak pernah menggunakan kata *Tipitaka* (atau *Tripitaka*) yang muncul belakangan. Di dalam *Anguttara Nikāya* 4.180, Buddha menjelaskan *Dhamma-Vinaya* sebagai *Sutta* dan *Vinaya*; Maka ajaran Buddha adalah *Sutta* dan *Vinaya*. Rujuklah pada buku 'Kebebasan Sempurna: Pentingnya Sutta-Vinaya' oleh pengarang untuk perinciannya.

[40] *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.

anda. Yang terjadi adalah anda tidak dapat memiliki bentuk ini, anda akan remuk. Maka air merujuk pada elemen kohesi..

Api merujuk pada elemen panas misalnya rasa panas, atau dingin (kekurangan elemen panas), contohnya pencernaan dan metabolisme.

Elemen angin merujuk pada gerakan. Karena adanya elemen angin di dalam tubuh kita, maka ada gerakan di dalam tubuh kita. Makanan yang kita makan bergerak melalui tubuh kita; angin bergerak melalui tubuh kita, kadang-kadang keluar dari mulut kita ketika kita beserdawa atau keluar melalui anus.

Kemunculannya: Dengan munculnya nutrisi, muncullah tubuh.

Lenyapnya: Dengan lenyapnya nutrisi, lenyaplah tubuh. Tubuh melemah ketika tidak ada nutrisi dan, setelah beberapa hari, tubuh akan mati.

Jalan menuju lenyapnya: Jalan menuju lenyapnya tubuh secara permanen adalah Jalan *Ariya* Berunsur Delapan, jalan yang menuntun pada berakhirnya penderitaan.

Kepuasan: Kesenangan yang muncul dari kontak sensual menumbuhkan kepuasan dengan tubuh.

Kesengsaraan: "Tetapi sejauh tubuh ini tidak permanen, tidak stabil, penuh dengan penderitaan, di sanalah kesengsaraan di dalam tubuh". Walaupun kita bisa mendapatkan kepuasan tertentu, kesenangan tertentu dengan tubuh tetapi, karena tubuh tidak stabil secara alaminya, tubuh bisa menjadi sakit, atau menjadi tua; kemudian anda mendapatkan kesengsaraan dari tubuh.

Jalan keluar: Supaya tidak menderita, kita harus melepaskan hasrat dan keinginan pada tubuh. Selama kita memiliki hasrat dan keinginan pada tubuh, kita akan terus memiliki tubuh yang satu setelah yang lainnya.

Karena kita memiliki tubuh dan batin, maka kita menderita karenanya. Ketika kita memahami hal ini, kita melepaskan hasrat dan keinginan kita pada tubuh. Memahami tujuh hal ini adalah penting karena membantu kita pada praktek menuju rasa jenuh atau kekecewaan, menuju pada sikap ketenang-seimbangan, menuju lenyapnya tubuh. Dan Buddha memuji orang-orang demikian sebagai mereka yang berlatih dengan baik, kokoh di dalam *Dhamma-Vinaya*. Yang terakhir, kepada mereka yang tercerahkan, tidak ada lagi perputaran di dalam *saṃsāra*.

*"Dan apa, bhikkhu, perasaan itu?*
*Enam bagian perasaan ini, yakni perasaan yang terlahir dari kontak mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran… ini, para bhikkhu, disebut perasaan. Dengan munculnya kontak, muncullah perasaan; dengan lenyapnya kontak lenyaplah perasaan; dan jalan menuju lenyapnya perasaan adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan ini, yakni Pandangan Benar, Pikiran Benar, dan sebagainya…*
*Kesenangan, kenikmatan yang muncul karena perasaan – di sanalah kepuasan di dalam perasaan. Namun perasaan adalah tidak permanen, penuh dengan penderitaan dan tidak stabil, seperti itulah kesengsaraan di dalam perasaan. Pengendalian hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan dalam perasaan... itulah jalan keluar dari perasaan.*
*Samana-samana atau brahmana-brahmana manapun, para bhikkhu, dengan sepenuhnya memahami perasaan, munculnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya; dengan sepenuhnya memahami kepuasan, kesengsaraan dalam perasaan, dan jalan keluar dari perasaan, sedang berlatih kejenuhan, ketenang-seimbangan, lenyapnya perasaan – mereka berlatih dengan baik. Mereka yang berlatih dengan baik adalah mereka yang telah kokoh dalam Dhamma-Vinaya.*

*Lebih jauh lagi, para bhikkhu, samana-samana atau brahmana-brahmana manapun, dengan sepenuhnya memahami hal-hal ini… adalah sepenuhnya terbebaskan… untuk mereka dapat dikatakan 'tidak ada lagi kelahiran kembali.'"*[41]

***Perasaan*** adalah salah satunya yang menyebabkan kita berputar. Kita mengetahui bahwa keseluruhan ekonomi dari sebuah negara berdasarkan pada perasaan senang. Jika anda bisa menciptakan sesuatu yang bisa memberikan perasaan senang pada orang-orang maka anda bisa menjual produk tersebut contohnya CD dan DVD. Jika anda bisa menciptakan pertunjukkan bagus yang diminati orang, maka orang-orang berkeinginan untuk membayarnya. Sama halnya, anda hanya bisa menjual musik anda jika orang-orang menyukai bunyi yang anda hasilkan. Hal ini berlaku untuk semua hal dalam hidup seperti parfum yang bagus dan makanan yang enak. Semuanya ini berdasarkan perasaan senang.

Inilah yang membuat pemahaman ke dalam perasaan begitu penting karena merekalah yang menyebabkan makhluk-makhluk berputar, membawa kita pada kemelekatan dan kekotoran batin.

*"Dan apa, para bhikkhu, persepsi itu?*

*Enam bagian persepsi ini: persepsi dari penglihatan, bunyi, bau, cita-rasa, sentuhan dan pikiran… itulah para bhikkhu yang disebut persepsi, dan untuk mereka yang sepenuhnya memahami hal-hal ini… 'tidak ada lagi kelahiran kembali.'*

*Dan apa, para bhikkhu, kemauan itu?*

*Enam bagian kemauan ini: kemauan sehubungan dengan penglihatan, bunyi, bau, cita-rasa, sentuhan dan pikiran. Ini, para bhikkhu yang disebut kemauan. Dengan munculnya kontak muncullah kemauan. Dengan lenyapnya kontak lenyaplah kemauan: dan jalan menuju lenyapnya kemauan adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan.*

*Kesenangan, kenikmatan yang muncul karena kemauan – di sanalah kepuasan di dalam kemauan. Namun kemauan adalah tidak permanen, penuh dengan penderitaan dan tidak stabil, seperti itulah kesengsaraan di dalam kemauan. Pengendalian hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan dalam kemauan... itulah jalan keluar dari kemauan.*

*Samana-samana atau brahmana-brahmana manapun, para bhikkhu, yang sepenuhnya memahami hal-hal ini, seperti sebelumnya, untuk mereka dapat dikatakan 'tidak ada lagi kelahiran kembali.'*

*Dan apa, para bhikkhu, kesadaran itu?*

*Enam bagian kesadaran ini: kesadaran melihat, kesadaran mendengar, kesadaran mencium, kesadaran merasa, kesadaran menyentuh, kesadaran berpikir.*

*Ini, para bhikkhu yang disebut kesadaran. Dengan munculnya mentalitas dan materi (nama-rupa)*[42] *muncullah kesadaran; dengan lenyapnya nama rupa, lenyaplah kesadaran. Jalan menuju lenyapnya kemauan adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan.*

*Dengan cara ini, para bhikkhu, seorang bhikkhu terlatih di dalam 7 hal."* [43]

***Kurangi kontak duniawi.*** Di atas adalah penjelasan tentang diri. Satu hal untuk diperhatikan adalah karena kontak anda memiliki perasaan, diikuti oleh persepsi, diikuti oleh kemauan. Dari sini bisa kita lihat bahwa semakin banyak kontak, pikiran semakin aktif dan, dengan demikian, makin besar kesempatan bagi penderitaan batin untuk muncul. Oleh sebab itu, pelatih jalan spiritual mengurangi kontak dengan dunia sebagai langkah pertama dalam usahanya mengakhiri penderitaan..

---

[41] *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.

[42] Kesadaran di sini disebutkan muncul dan lenyap bersamaan dengan nama-rupa (mentalitas dan materi) yakni fenomena. Kesadaran mengenali sebuah objek. Objek tersebut adalah nama-rupa yang muncul dengan kesadaran. Nama sebenarnya adalah perasaan, persepsi, kemauan, kontak, dan perhatian (Perhatikan bahwa nama tidak mencakup kesadaran, maka nama bukanlah 'batin'. Oleh sebab itu nama-rupa bukanlah 'tubuh dan batin'.)

[43] *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.

## MAHIR DI DALAM DHAMMA-VINAYA: PENYELIDIK DENGAN TIGA CARA

*"Dan bagaimana, para bhikkhu, seorang bhikkhu adalah penyelidik dengan tiga cara?*

*Sehubungan dengan itu, para bhikkhu, seorang bhikkhu menyelidiki hal-hal berdasarkan elemen (dhātu), berdasarkan landasan indera (āyatana), berdasarkan kebergantungan asal-usul (paṭicca-samuppāda).*

*Demikianlah caranya dia disebut penyelidik dengan tiga cara.*

*Seorang bhikkhu yang terlatih di dalam 7 hal, bhikkhu, seorang penyelidik dengan tiga cara, disebut mahir di dalam Dhamma-Vinaya: seseorang yang telah mencapai keunggulan, manusia unggul."*[44]

Pertama-tama seorang bhikkhu dapat menyelidiki hal-hal berdasarkan elemen. Elemen ini dapat berarti empat elemen besar: yaitu, tanah, air, api dan angin atau secara alternatif, dapat juga berarti enam elemen yaitu tanah, air, api, angin, ruang dan kesadaran.

Cara penyelidikan kedua adalah berdasarkan landasan indera (āyatana). Yang meliputi enam pintu indera, enam objek indera dan enam kesadaran indera.

Yang ketiga, adanya penyelidikan berdasarkan asal-usul yang saling bergantungan (*paṭicca-samuppāda*) tentang penderitaan – melalui dua belas mata rantai – bagaimana mereka muncul dan bagaimana mereka lenyap.

Jika seorang bhikkhu terlatih di dalam 7 hal dan menyelidiki berdasarkan tiga cara ini, dia menjadi mahir di dalam *Dhamma-Vinaya*.

## KHOTBAH BESAR TENTANG KESELURUHAN MASSA PENDERITAAN

*"Dan apa, para bhikkhu, kepuasan di dalam tubuh? Andaikan saja seorang wanita dari kasta ksatria atau kasta brahmana atau golongan pedagang, pada usia lima-belas atau enam-belas tahun, tidak terlalu tinggi atau terlalu pendek, tidak terlalu kurus atau terlalu gemuk, tidak terlalu gelap atau pucat. Apakah kecantikannya atau kemolekannya berada pada puncaknya?" – "Ya, Bhante." – Sekarang kesenangan dan kegembiraan yang muncul bergantungan pada kecantikan dan kemolekan adalah kepuasan di dalam tubuh."*[45]

***Kepuasan tubuh.*** Kegembiraan atau kepuasan di dalam bentuk atau tubuh adalah pandangan seseorang terhadap lawan jenis yang muda dan cantik yakni Ketertarikan secara seksual. Di dalam beberapa Sutta pertama dari *Anguttara Nikāya*, Buddha mengatakan bahwa tidak ada penglihatan… bunyi… bau… cita-rasa… sentuhan… yang memperbudak seorang pria melebihi seorang wanita, dan sebaliknya. Maka seseorang yang bersungguh-sungguh pada jalur spiritual seharusnya mengetahui bahaya dari berasosiasi dengan lawan jenis.

*"Dan apa, para bhikkhu, bahaya di dalam tubuh? Kemudian seseorang mungkin melihat wanita yang sama pada usia delapan puluh, sembilan puluh, atau seratus tahun… lanjut dalam usia, bengkok, bungkuk, dengan tongkat sebagai penyanggah, terhuyung-huyung, lemah, kemudaannya memudar, giginya telah ompong, rambut telah beruban, tinggal sedikit, botak, berkerutnya kulit, dengan semua anggota badan berbisul. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?" – "Ya, Bhante" – " Para bhikkhu, ini adalah bahaya di dalam tubuh."*[46]

***Bahaya di dalam tubuh.*** Di dalam masa waktu yang singkat kita semua akan menjadi tua. Kecantikan masa muda berubah menjadi kejelekan masa tua. Kebanyakan orang tidak bisa

---

[44] *Saṃyutta Nikāya* 22.57: Tujuh hal.
[45] *Majjhima Nikāya* 13: *Mahadukkhakkhanda Sutta*.
[46] *Majjhima Nikāya* 13: *Mahadukkhakkhanda Sutta*.

menerima hal ini. Mereka mengecat rambut mereka atau menggunakan rambut palsu, menggunakan make-up atau kosmetik, dan bahkan mengambil jalan operasi, di dalam usaha yang sia-sia untuk menyembunyikan tanda-tanda penuaan dan pelapukan. Dengan cara yang sama, kebanyakan orang menolak untuk menerima dan melihat kejelekan, penderitaan dan kekejaman hidup. Sebaliknya mereka melekati kesenangan duniawi yang singkat, dan mengkonsepsikan suatu makhluk Pencipta dan Penyelamat yang berbelas kasih.

*"Kembali, seseorang mungkin melihat wanita yang sama merana, menderita, dan sakit parah, berbaring kotor di dalam kotoran dan air seninya sendiri, diangkat oleh beberapa dan didudukkan oleh yang lainnya. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?" – "Ya, Bhante" – "Para bhikkhu, ini juga adalah bahaya di dalam tubuh."*

*"Kembali, seseorang mungkin melihat wanita yang sama sebagai mayat; dilemparkan di satu sisi di tanah kuburan; satu, dua, tiga hari meninggal; bengkak, pucat dan membusuk. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?" – "Ya, Bhante" – "Para bhikkhu, ini juga adalah bahaya di dalam tubuh."*

*"Kembali lagi, seseorang mungkin melihat wanita yang sama sebagai mayat; dilemparkan di satu sisi di tanah kuburan, sedang dimakan oleh burung gagak, burung rajawali, burung nasar, anjing-anjing, jakal-jakal, atau bermacam-macam cacing… sebuah tengkorak dengan daging dan darah; bersatu dengan otot….. atau sebuah tengkorak tak berdaging yang berlumuran darah, bersatu dengan otot… pecahan tulang berhamburan di segala penjuru – di sini tulang tangan, di sana tulang kaki; di sini tulang paha, di sana tulang rusuk; di sini tulang pinggang, di sana tulang belakang; di sini tulang tengkorak… putihnya tulang – warna kerangkanya… menimbunnya tulang, lebih dari satu tahun… tulang membusuk dan remuk menjadi debu. Bagaimana pendapat kalian, para bhikkhu? Sudahkah kecantikan dan kemolekannya yang semula telah lenyap dan bahayanya menjadi jelas?" – "Ya, Bhante" – "Para bhikkhu, ini juga adalah bahaya di dalam tubuh."*[47]

***Kemelekatan yang sia-sia pada tubuh.*** Semua pemisalan yang sangat mengena ini diberikan oleh Buddha menitikberatkan bahwa tubuh adalah tidak permanen dan subjek dari pembusukan dan kematian – kadang-kadang lebih cepat dari yang kita harapkan. Oleh karena itu kemelekatan kita yang sia-sia pada tubuh hanya membawa rasa sakit dan penderitaan.

*"Dan, apa para bhikkhu, jalan keluar dari tubuh? Peniadaan hasrat dan keinginan, pelepasan hasrat dan keinginan terhadap tubuh. Ini adalah jalan keluar dari tubuh"*[48]

## JALAN MENUJU KEADAAN YANG TAK TERGOYAHKAN

*"Para bhikkhu, kesenangan indera adalah tidak permanen, kosong, salah, tipu-daya: Mereka adalah ilusi, tanggapan orang dungu. Kesenangan indera sekarang dan kesenangan indera di kehidupan yang akan datang, persepsi indera sekarang dan persepsi indera di kehidupan yang akan datang – Kedua-duanya adalah kekuasaan Mara, daerah Mara, umpan Mara, daerah perburuan Mara. Berkenaan dengan kesenangan indera, keadaan-keadaan mental yang tidak bajik seperti keserakahan, niat jahat dan egoisme muncul, dan mereka merupakan suatu halangan di dalam pelatihan seorang siswa Ariya"*[49]

***Umpan Mara.*** Buddha mengatakan bahwa "…dewa dan manusia melekati lima tali kesenangan indera".[50] Maka sulit bagi seseorang untuk meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi seorang bhikkhu atau bhikkhuni. Bahkan setelah pelepasan keduniawian, sangat umum bila kesenangan indera menyebabkan seseorang jauh dari tujuan kehidupan suci.

---

[47] *Majjhima Nikāya* 13: *Mahadukkhakkhanda Sutta*.
[48] *Majjhima Nikāya* 13: *Mahadukkhakkhanda Sutta*.
[49] *Majjhima Nikāya* 106: *Anenjasappaya Sutta*.
[50] *Majjhima Nikāya* 125: *Dantabhumi Sutta*.

*"… Ketika seseorang sepenuhnya bersungguh-sungguh pada Nibbana, pembicaraan berkenaan dengan hal itu sajalah yang menarik untuk dirinya, dan pemikiran dan perenungannya adalah sejalan dengan hal itu, dan dia berhubungan dengan orang-orang yang bertujuan sama…*

*… Menjadi seseorang yang sepenuhnya bersungguh-sungguh pada Nibbana, dia tidak akan mengejar hal-hal yang tidak sesuai bagi seseorang yang sepenuhnya bersungguh-sungguh pada Nibbana. Dia tidak akan mengejar penglihatan yang tidak sesuai… bunyi yang tidak sesuai… bau yang tidak sesuai… cita-rasa yang tidak sesuai… sentuhan yang tidak sesuai… pemikiran yang tidak sesuai… Karena dia tidak mengejar penglihatan dari bentuk-bentuk yang tidak sesuai dan sebagainya… Nafsu keinginan tidak menyerang pikirannya…*

*… Ketika Sunakkhatta, seorang bhikkhu berlatih pengendalian di dalam enam landasan kontak, dan dengan memahami bahwa kemelekatan adalah akar dari penderitaan, dirinya tanpa kemelekatan, terbebaskan dengan hancurnya kemelekatan, adalah tidak mungkin bahwa dia akan mengarahkan tubuh atau merangsang pikirannya menuju suatu objek kemelekatan."*[51]

***Pelepasan keduniawian.*** Bagi seseorang untuk berhasil di dalam kehidupan suci seseorang harus sepenuhnya meninggalkan kesenangan duniawi baik secara jasmani maupun batin, dan hal itu meliputi pelepasan lima kelompok kemelekatan.

## PERUMPAMAAN LIMA PEMBUNUH

*…"Bagus! Bagus, sahabat Yamaka! Sekarang saya akan menerangkan padamu sebuah perumpamaan untuk menunjukkan maksud dari ucapan saya. Andaikan, sahabat Yamaka, seorang perumah tangga, atau anaknya, seorang lelaki kaya, kaya berlimpah dan makmur, dengan seorang penjaga yang kuat. Kemudian, andaikan seorang teman menginginkan kerugian dan bahaya pada dirinya, menginginkan membuat masalah di dalam ketenangannya, berhasrat untuk membunuhnya, akan berkata kepada dirinya sendiri: 'Di sinilah perumah tangga (atau anaknya), seorang lelaki kaya, kaya berlimpah dan makmur; tetapi, karena dia memiliki seorang penjaga yang kuat, tidak mudah untuk membunuhnya dengan terang-terangan. Bagaimana jika saya bekerja untuknya dan kemudian membunuhnya?' Oleh karena itu, dia mendekati perumah tangga itu, atau anaknya dan berkata: Saya akan melayani anda, tuan.' Maka perumah tangga itu atau anaknya mengijinkan pelayanannya. Dan selanjutnya, dengan bangun pagi dan istirahat malam, menjadi seorang pelayan yang setia melayaninya, berkenan untuk menyenangkan dan berbicara dengan santun. Kemudian perumah tangga (atau anaknya) mempercayai dia sebagai seorang teman dan orang kepercayaan, dan oleh karena itu bersahabatlah dengannya.*

*Sekarang ketika orang ini telah dipercayai: 'Perumah tangga ini (atau anaknya) adalah teman baikku,' lalu, menangkapnya ke tempat yang sepi, dia membunuhnya dengan sebuah pisau yang tajam.*

*Sekarang sejauh ini, sahabat Yamaka, apa pendapatmu? Ketika orang itu pergi ke perumah tangga yang demikian atau anaknya, dan berkata kepadanya: "Saya akan melayani anda, tuan.' – Bukankah dia telah menjadi seorang pembunuh? Tetapi, walaupun dia adalah seorang pembunuh, bukankah tuannya tidak menyadari kenyataan ini, 'Saya memiliki seorang pembunuh'? Demikian juga, ketika dia melayani, bangun pagi dan istirahat malam, seorang pelayan yang setia melayaninya, berkenan untuk menyenangkan dan berbicara dengan penuh kasih sayang, bukankah dia telah menjadi seorang pembunuh, walaupun tuannya tidak mengetahuinya?"*

*"Dia adalah seorang pembunuh, sahabat."*

*"Demikian juga sahabat, orang biasa yang tidak belajar, yang tidak menjumpai mereka yang Ariya, yang tidak mahir dalam ajaran Ariya, yang tidak terlatih dalam ajaran Ariya; yang tidak menjumpai mereka yang bijak, yang tidak mahir dalam ajaran mereka yang bijak, yang tidak terlatih dalam ajaran mereka yang bijak, – menganggap tubuh sebagai diri, atau diri memiliki tubuh, atau tubuh bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh. Sama halnya dengan perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran… Dia tidak*

---

[51] *Majjhima Nikāya* 105: *Sunakhatta Sutta*.

*memahami tubuh yang tidak permanen sebagaimana adanya, bahwa itu tidak permanen. Terhadap perasaan yang tidak permanen, dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu tidak permanen. Terhadap persepsi yang tidak permanen, terhadap kemauan yang tidak permanen… terhadap kesadaran yang tidak permanen, dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu tidak permanen.*

*Terhadap tubuh yang menyakitkan dia tidak memahami… bahwa itu adalah menyakitkan. Dan begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran.*

*Terhadap tubuh yang tanpa diri dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu tanpa diri… dan begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran.*

*Terhadap tubuh yang terkondisi dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu adalah terkondisi… dan begitu juga dengan faktor-faktor lainnya.*

*Terhadap tubuh yang membunuh dia tidak memahami, sebagaimana adanya, bahwa itu bersifat membunuh… dan begitu juga dengan faktor-faktor lainnya.*

*Dia mendekati tubuh, menggenggamnya, dan yakin: 'Itu adalah diriku.' Dia mendekati perasaan, mendekati persepsi, kemauan, kesadaran, menggenggamnya dan yakin: 'Itu adalah diriku'. Demikianlah lima kelompok kemelekatan didekati dan digenggam olehnya, dan mereka menjadi kerugiannya dan penderitaan untuk waktu yang lama.*

*Tetapi siswa Ariya yang terpelajar, yang menjumpai mereka yang Ariya… yang terlatih dalam ajaran mereka yang bijak… tidak menganggap tubuh sebagai diri, atau diri memiliki tubuh, atau tubuh bersemayam dalam diri, atau diri bersemayam dalam tubuh. Dia tidak menganggap perasaan, persepsi, kemauan dan kesadaran dengan cara ini.*

*Dia melihat tubuh yang tidak permanen sebagaimana adanya, sebagai tidak permanen; dan begitu juga dia melihat faktor-faktor lainnya… sebagai tidak permanen.*

*Dia melihat tubuh yang menyakitkan, perasaan yang menyakitkan, persepsi, kemauan dan kesadaran, sebagai menyakitkan sebagaimana adanya.*

*Dia melihat tubuh yang tanpa diri sebagaimana adanya, sebagai tanpa diri. Dan begitu juga dengan perasaan, persepsi, kemauan, kesadaran.*

*Dia melihat tubuh yang terkondisi sebagaimana adanya, sebagai terkondisi. Begitu juga dengan faktor-faktor lainnya.*

*Dia melihat tubuh yang membunuh sebagaimana adanya, bersifat membunuh. Dan begitu juga dia melihat faktor-faktor lainnya yang bersifat membunuh.*

*Dia tidak mendekati tubuh, tidak menggenggamnya, dan tidak meyakini: 'Saya memiliki diri.' Dia tidak mendekati perasaan, persepsi dan faktor lainnya, tidak menggenggamnya, dan tidak meyakini: 'Saya memiliki diri.'*

*Demikianlah lima kelompok kemelekatan tidak didekati dan tidak digenggam olehnya, dan mereka menjadi kebahagiaannya dan kesenangan untuk waktu yang lama.*

*"Demikian juga bahagianya, sahabat Sāriputta, mereka dalam kehidupan suci yang memiliki seorang sahabat seperti dirimu di dalam kehidupan suci, begitu penuh kasih sayang, begitu peduli dengan kesejahteraan mereka, sesosok guru, sesosok pembabar Dhamma! Dan sekarang saya telah mendengar ajaran Dhamma dari Yang Mulia Sāriputta, hatiku telah terbebaskan dari asava tanpa kemelekatan apapun juga."*

*Demikianlah yang dikatakan Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Yamaka berbahagia di saat itu juga dan menerima kata-kata dari Yang Mulia Sāriputta.*[52]

***Tertipu kehidupan demi kehidupan.*** Pesan dari perumpamaan ini adalah bahwa lima kelompok – yang kita anggap sebagai 'Aku' dan 'Milikku' dan yang kita hargai, jaga, lindungi dan berjuang untuk mempertahankannya, kehidupan demi kehidupan, sebagai hal yang paling berharga di seluruh penjuru dunia – adalah sebenarnya pembunuh kita, musuh kita, yang telah menipu kita… Lima Penghalusinasi!

[52] *Saṃyutta Nikāya* 22.85: *Yamaka*.

# KESIMPULAN

Berhubung dukkha adalah karakteristik kehidupan,[53] secara alami kita berbalik ke kesenangan indera untuk suatu kepuasan. Malangnya, tidak ada kepuasan abadi yang dapat diperoleh di sana. Buddha memberikan perumpamaan dari seekor anjing yang ditarik oleh rasa lapar yang sangat untuk mengunyah tulang tak berdaging. Di samping usahanya, bukan saja ia gagal untuk memuaskan rasa laparnya yang membara, sebaliknya ia menjadi semakin lapar setelah menghabiskan tenaganya. Serupa halnya, api nafsu indera membakar kita, dan ketika kita menikmati kesenangan indera, kita hanya memperoleh kesenangan sementara dan apinya semakin membara daripada mereda. Buddha mengajarkan bahwa nafsu indera adalah suatu penyakit, mengilustrasikannya dengan perumpamaan leper yang sangat mengena.[54]

Buddha berkata bahwa bahkan seseorang yang mengetahui Dhamma dan memahami bahwa kesenangan indera memberikan sedikit kepuasan, banyak penderitaan, dan seberapa besar bahaya di dalamnya, dia masih saja tertarik kepada kesenangan indera[55] selama dia belum mencapai kebahagiaan meditasi penyerapan (*jhāna*).

Pencapaian kebahagiaan 'keluar dari dunia' ini adalah satu-satunya jalan untuk meredupkan api nafsu indera yang menyala. Juga, keadaan penyerapan meditasi memungkinkan kita untuk mencabut lima rintangan (*nivāraṇa*) yang menyelimuti dan mencegah kita dari melihat sesuatu seperti apa adanya. Oleh karena itu, jalur spiritual menuju pembebasan dari penderitaan termasuk mempelajari kata-kata Buddha (*Sutta*), dan pelatihan Jalan Ariya Berunsur Delapan (yang memuncak dengan pencapaian Jhāna) untuk pembebasan sempurna secara nyata.[56]

*Ciraṃ Titthatu Saddhammo*

---

[53] Lihatlah 'Pesan Sang Buddha' oleh pengarang. [Kunjungi www.vbgnet.org atau www.patria.or.id untuk referensi bacaan anda]

[54] *Majjhima Nikāya* 75: *Magandiya Sutta*.

[55] *Majjhima Nikāya* 14: *Vanapattha Sutta*.

[56] Lihatlah 'Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi' oleh pengarang. [Kunjungi www.vbgnet.org atau www.patria.or.id untuk referensi bacaan anda]